Nadia Maiya

VAR OL

İçdünyasını Yöneten Dış Dünyaya Hükmeder



DESTEK • KİŞİSEL GELİŞİM

DESTEK yayınları

DESTEK MEDYA GRUBU

DESTEK YAYINLARI: 1465
KİŞİSEL GELİŞİM: 234

NADİA MAİYA / VAR OL

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Melike Doğan
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-264-6

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul

Sertifika No. 48625





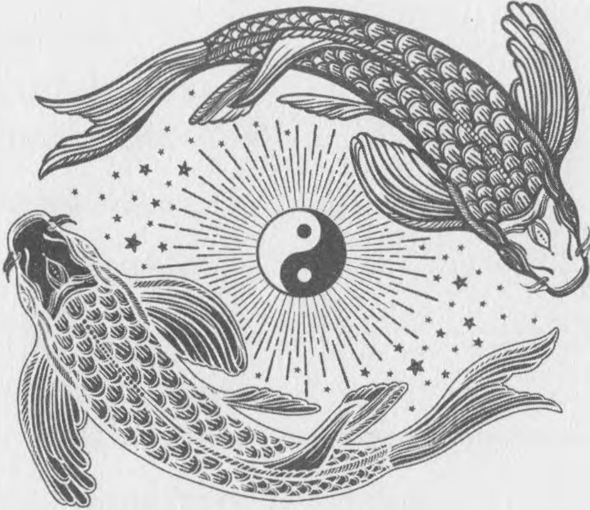




Nadia Maiya

VAR OL

İçdünyasını Yöneten Dış Dünyaya Hükmeder



DESTEK
yayınları

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

BENİM HAYATIM.. 11

Annem Deli miydi Dâhi miydi? 13

Kendimizi Değiştirdiğimizde
Etrafımızdaki Dünya da Değişir.................................... 26

2. BÖLÜM

RUHUN İKİZLERİ:
İÇİMDEKİ ERİL VE DİŞİL.. 39

Eril ve Dişil Dengesi.. 41

İçindeki Çocuk Kim?.. 49

İyi ve Kötü Duygular.. 53

Duygulardan öğrenme ve
"İçindeki Çocuk"la iletişime geçme stratejisi:............... 54

Dişil Enerjinin Özellikleri ve Faydaları 61

Eril Enerjinin Özellikleri ve Faydaları 62

İçinizdeki Parçaları Dengeleyin 64

Dünya Yerinden Oynar, Kadınlar Birlik Olsa! 69

Bastırılmış Duygular 72

Duygu Dönüştürme Meditasyonu 77

3. BÖLÜM

KÜÇÜKLÜKTEN BİLİNÇALTIMIZA

YERLEŞMİŞ KÖK İNANIŞLAR 81

Bilinçaltı, Beden ve Zihnin Dili 83

Olumlu Düşünce Yaratma Sanatı: Niyetini Yaz 88

Kök İnançlarınızı Değiştirin 93

Kök Kalıpları Dönüştürme Meditasyonu 96

Sabah Çalışması 97

4. BÖLÜM

İNCİNEBİLİR OL, KİBRİNİ YEN! 99

Sağlıklı İlişkilerin Anahtarı: İncinebilir Olmak 101

Kibrinizi Yenin! 107

5. BÖLÜM

İÇDÜNYANIZI YÖNETMENİZE

YARDIMCI OLACAK EK ÇALIŞMALAR 111

Dikkat Nerede, Enerji Orada Meditasyonu 113

Sanat Terapisi 114

İç Çocuğunu Duy, İhtiyacını Karşıla Meditasyonu 116

Bitirirken 121

Size Nasıl Yardım Edebilirim? 123

“

Bana zarar vermeye çalışanlara minnettarım,
sınır çizmeyi onların sayesinde öğrendim.

Beni seven, bana âşık olanlara minnettarım,
onların sayesinde kalbimi büyüttüm.

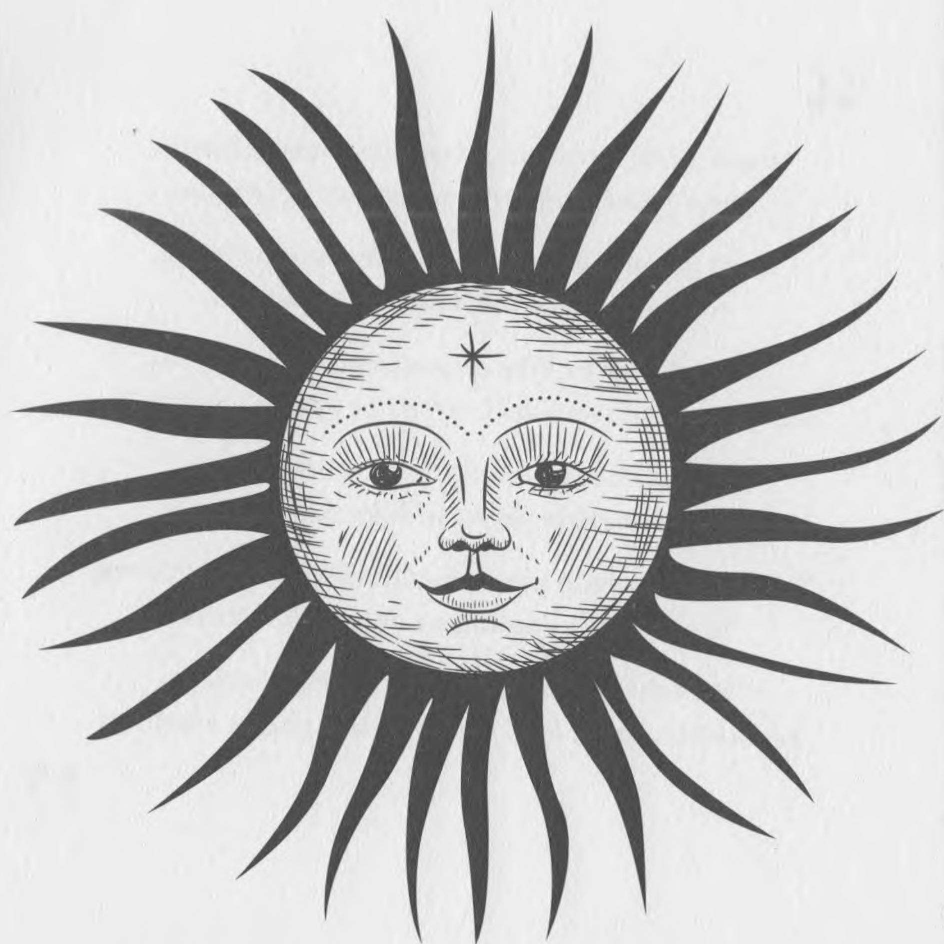
Bana nefret ve öfke duyanlara minnettarım,
onlar sayesinde içimdeki nefreti ve öfkeyi görebildim.

Hayatımdan çıkanlara da minnettarım,
bana her şeyin geçici olduğunu öğrettiler.

Zor zamanlarımda yanımda kalanlara minnettarım,
bana gerçek dostluk ne demek öğrettiler.

Bir sebeple hayatıma giren çıkan herkese
teşekkür ederim, beni bugünkü ben yapan sizsiniz!

”



1. BÖLÜM

BENİM HAYATIM...

"Hayat çözülecek bir problem değil, yaşanacak bir gerçekliktir."

– Søren Kierkegaard



Annem Deli miydi Dâhi miydi?

Ukrayna'da Rus bir ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya geldim. Doğduğumda Ukrayna, Sovyet yönetimi altındaydı.

Annem beni doğurmak için ablam ve babamla birlikte tramvaya binip hastanenin yolunu tutuyor. Yolda annemin sancıları başlayınca iş babama düşüyor ve yol boyunca annemi güldürmeye çalışıyor. Gülsün ki acısına odaklanmasın diye. Babam genel anlamda komik biridir, sürekli komik hikâyeler anlatır. Ablamın da ayrı bir mizah anlayışı vardır. O zaman iki yaşında olmasına rağmen yolda kendi karnını tutarak "Ay şimdi bebek çıkacak!" diye annemi taklit ederek onu güldürmeyi başarmış. Böyle güle oynaya hastaneye varmışlar, fakat hastanenin kapısında "Sizi alamayız" demişler. Hastanede karantina olduğundan annemleri almamışlar. O zamanlar çok yaygın bir şeymiş bu. Bir hastalık olurmuş ve hastaneyi hemen kapatırlarmış. Annem her ne kadar dayanamayacağım, şimdi doğuracağım dese de cevap değişmemiş: "Kusura bakmayın, sizi alamayız."

Bizimkiler alelacele bir taksiye atlayıp yola koyulmuşlar, fakat henüz birkaç yüz metre ilerlemişken annem arabayı durdurup beni oracıkta doğurmak zorunda kalmış. Hatta bunu gören şoför bayılmış. O günden sonra annem bir aydınlanma yaşıyor ve kendi kendine doğurabildiğini anlıyor. "Çok kolay bir doğum oldu, bebek hemen çıktı" diyor annem soranlara. Hastaneye vardıklarında annemi bir odaya koyuyorlar. Hatta o odaya "Abuk sabuk yerde doğuranlar" diye isim veriliyor. Aynı odada bir kadın mağazada, diğeri asansörde doğum yapmış örneğin. Hepsi böyle farklı ve "abuk sabuk" yerlerde doğum yapmış yedi kadın aynı odada! Annem o zaman ikinci kez uyanıyor ve bir farkındalık yaşıyor.

Annem zaten oldum olası hastanelerden nefret edermiş. O zamanlar hastanede doğum yapınca bebekleri hemen göstermezler, bebeğe hemen meme vermezlermiş. Annem doğar doğmaz bana meme veriyor ve bir farkındalık uyanıyor.

> ***"Çocuklar başka bir şekilde de bu dünyaya gelebilir diyor ve başlıyor bunun üzerinde araştırmaya."***

Tüm bu araştırmalara rağmen annem benden bir sene sonra dünyaya gelen erkek kardeşimi de hastanede doğuruyor. O dönem Çernobil faciası var bir de. Annem, Çernobil patlamasından bir ay sonra doğum yapıyor. Ortalık hastalıktan kırılıyor, herkes sürekli hastalanıyor. Bütün çocuklar, yaşlılar, gençler herkes sürekli hasta. Biz de tabii devamlı hastalanıyoruz. Bir iyileşiyoruz, bir hastalanıyoruz.

Ben bir buçuk yaşındayken yani kardeşim henüz altı aylık bile değilken menenjit olmuşum. Annem menenjit olduğumu bilme-

den beni hastaneye götürüyor. Doktor, anneme beni hastanede bırakıp eve dönmesini söylüyor, çünkü kardeşim hâlâ küçük ve hasta. Annem telefon numarasını bırakıp eve dönüyor.

Ben hastanedeyken menenjit olduğumu keşfediyorlar. Fakat sanırım geç kalıyorlar, çünkü beynimde kanama başlıyor ve ölmek üzere olduğum görülüyor. Hastaneden anneme ulaşmaya çalışıyorlar fakat numarayı yanlış girdiklerinden başaramıyorlar. Beni kurtarmak için epidural yapılıp omurgadan sıvı alınması gerekiyor, bu prosedür için de yasal olarak ailenin izni gerekiyor. Anneme ulaşılamayınca hastane prosedüre izin veremiyor, fakat doktor hanım tüm sorumluluğu üzerine alıp iğneyi yapıyor.

Annem sabah hastaneye gittiğinde çok acil hastane yönetimine gitmesi gerektiğinin yazılı olduğu kocaman bir pankart görüyor. Annem yönetime gittiğinde oradaki kadın ona bağırarak "Sen nasıl bir annesin, çocuğu bırakmışsın, çocuk ölüyordu!" diyor. Halbuki annem doktorun dediğini yapmış ve telefon numarası bırakmış. Üstüne anneme bir de şöyle diyorlar: "Bu çocuk ya ölecek ya sakat kalacak. Sen artık onu bırak, ondan artık hayır gelmez." Annem tüm bu olanlara ve hastanenin tutumuna çok kızıyor, beni hastaneden çıkarıp eve götürüyor. O günden sonra da kendini alternatif sağlık araştırmalarına veriyor.

Bu araştırmaları sırasında soğuk su terapisini keşfediyor ve bize soğuk su terapisi uygulamaya başlıyor. Aslında terapi dediğime bakmayın, kısaca bizi soğuk suyun içine sokuyordu. Zamanla fark ediyor ki biz artık eskisi kadar çok hastalanmıyoruz. Sonra evdeki tüm ilaçlardan kurtuluyor ve zamanla hiç ilaç almamaya başlıyoruz. Annemin bir sonraki adımı ise evdeki kimyasallardan arınmak oluyor. Evdeki deterjan, temizleyici, parfüm, makyaj malzemesi dahil doğal olmayan ne varsa atıyor.

*Annem tüm aile için soğuk su terapisi,
doğru beslenme ve
doğal yaşam üzerine bir plan kuruyor.*

Soğuk su tedavisi, sağlık durumunu iyileştirmek için yaklaşık 15°C ısıda suyla yıkanma uygulamasıdır. Aynı zamanda soğuk hidroterapi olarak da bilinir. Uygulama birkaç bin yıldır var. Ancak son uygulamalar arasında buz banyoları, açık havada yüzmeler ve soğuk suya dalma seansları yer alıyor.

Soğuk su tedavisinin kan dolaşımınızı iyileştirebileceğine, uykunuzu derinleştirebileceğine, kaslarınızı onaracağına, enerji seviyenizi artırabileceğine ve vücudunuzdaki iltihabı azaltabileceğine inanılmaktadır.

Soğuk su tedavisinin faydalarını kendiniz test etmek istiyorsanız, birkaç farklı şekilde deneyebilirsiniz. İşte bazı öneriler:

Sıcaktan soğuğa duş alın. Ilık suyla başlayın ve birkaç dakika sonra sıcaklığı kademeli olarak düşürün.

Doğrudan soğuk bir duşa gidin. Egzersizi yeni bitirdiyseniz bu özellikle yararlı olabilir.

Kendinizi buz banyosuna bırakın. Sıcaklık 10°C ile 15°C arasına gelene kadar suya buz ekleyin ve sadece 5-8 dakika bu suda oturun.

Soğuk su terapisi uygulamadan önce doktorunuzla konuşmayı ihmal etmeyin. Unutmamalıyız ki her terapi herkes için uygun değildir.

Çocukluğuma geri dönersek, aslında sağlıklı yaşam kampında yaşıyor gibiydik. Hepimiz düzenli spor yapıyor, soğuk su

terapileri uyguluyor, cumartesi günleri oruç tutuyorduk. Şimdi bu aralıklı beslenme stili çok moda mesela. Biz, annem sayesinde bunu yıllar önce yapıyorduk.

Ben artık altı yaşındaydım ve biz ailece neredeyse hiç hastalanmıyorduk. Bizde her kış okullar karantina yüzünden kapanırdı, çünkü herkes ya domuz gribi ya başka ağır grip geçirirdi. Biz ise hastalanmıyorduk veya eğer hastalanıyorsak da birkaç gün içinde kendimizi toparlayabiliyorduk.

Daha sonra annem dördüncü çocuğuna hamile kalıyor. Aslında doğurmak yerine aldırmayı düşünüyor, çünkü hem annem hem babam dördüncü bir çocuğu istemiyor. Annem o dönem hâlâ aktif olarak jimnastik yapıyordu. Bebeği aldırmak için hastaneye gittiğinde, doktorun kapısında oturuyor ve düşünmeye başlıyor. "Bu benim tüm inandıklarıma karşı. Ben ne yapıyorum?" diyor ve çocuğu aldırmaktan vazgeçiyor.

Çocuğu doğurmaya karar verdikten sonra, babama bunu hastanede yapmak istemediğini söylüyor. Babamla alternatif doğurma yöntemleri hakkında eğitimler almaya başlıyorlar; kendi başına suda doğum gibi... Annem o zaman hastanede çalışıyordu. Fizyoterapi vs. yapıyordu. O ara hastaneden doğum izni alıp ayrılıyor. Babamın ise kendi atölyesi vardı, sanatçıydı. O zamanlar mücevher işleri yapıyordu. Babam çalışırken bir yandan da annemle bu eğitimlere giriyordu. Değişik beslenme, çocuklarla iletişim kurma gibi farklı konularda yenilikçi eğitimler alıyorlardı.

Böylece annem Katya'yı yani dördüncü çocuklarını evde, suda doğurdu. Bu doğumdan sonra tüm ailemizin hayatı değişti diyebilirim. Tam manasıyla bir aile olduk. Akşam yemeklerini birlikte yemeye, her akşam değişik konularda sohbetler etmeye başlamıştık. Çocukluğuma dair en güzel anılar bu döneme aittir. Daha sonra annem beşinci çocuğuna hamile kaldı, fakat bu sefer isteyerek.

Beşinci çocuğun yola çıkmasıyla bizim ailece vejetaryen olmamız aşağı yukarı aynı dönemlere denk geliyor. Çok farklı bir düzenimiz vardı. On üçüncü katta oturuyorduk ve her sabah erkenden kalkıp kovalara soğuk su doldurup sokağa iniyorduk. Zaman zaman komik manzaralar ortaya çıkıyordu tabii. Hiç unutmam, yaşadığımız binada kocaman asansörler vardı. Ailece elimizde kovalar, ayağımızda terlikler, üstümüzde havlularımızla asansöre binerdik. Asansör her katta duruyor, çünkü sabah tam işe gitme saati. Asansör açılıyor, insanlar şapkalarıyla, kürkleriyle en suratsız halleriyle dururken; asansörde yarı çıplak, ellerinde su dolu kovalar ile onlara kocaman gülümseyen bir aileyle karşılaşıyorlar...

İnsanların bizi gördükleri zaman yüzleri değişiyordu, suratlarına bir gülümseme yayılıyordu. Biz bu şekilde her katta durup insanları toplayarak aşağı iniyorduk. Hemen karşımızda bir park vardı. Bütün insanlar bizi izlerken, biz havlularımız ve terliklerimizle, Ukrayna'nın o soğuğunda sokağın karşısına geçiyorduk. Parkta belli bir yerimiz vardı. Karda bikinilerimizle yuvarlanıp, o gün için niyetlerimizi söylüyorduk. İnsanlar bir tarikata bağlı olduğumuzu zannediyorlardı, çünkü ne yaptığımızı anlayamıyorlardı. Şarkı söyleyerek niyetlerimizi sesli dile getirdikten sonra, yanımızda getirdiğimiz kovalardaki suyu üstümüze döküp eve gidiyorduk.

O dönem gittiğim okul evimize çok yakındı. Bu yüzden de sabah okula giden öğretmenlerim, zaman zaman bu ritüelimize şahit oluyorlardı. Açıkçası bu beni çok utandırıyordu. Sonra okulda o öğretmenler "Ay Nadia yine sizi gördüm" dediklerinde, ben saçlarımla yüzümü kapatıp, "Konuşmak istemiyorum" diyordum.

> ***"Benim ailemin çocuğu olmak, benim için utanç vericiydi. Çünkü ben hiçbir zaman sıra dışı biri olmak istemiyordum."***

Ben de herkes gibi kola içmek istiyordum, abur cubur yemek istiyordum. Hatta arada sabahları uyku numarası yapıp parka gitmiyordum. Zorlama yoktu bizim evde. Çünkü yaptığımız şeyi neden yapıyoruz ve bunun faydaları nedir, annem bize her zaman anlatırdı. Yaptığımız her şeyi bize anlatırdı, buna rağmen yapmak istemezsek bize "O zaman eğer hastalanırsan doktora gideceksin, ilaç alacaksın, herkes gibi olacaksın" derdi. Benim için doktora gitmek, ilaç almak kâbustan farksızdı, o yüzden sırf bunlardan kaçabilmek için her şeyi yapmaya razıydım.

Hiçbir şey aslında yasak değildi. Sen istiyorsan yiyebiliyorsun. Hatta örneğin bir babaannem vardı, annemin tam tersiydi. Babaannemin o zaman lokantası vardı. Ablam ile hafta sonları babaanneme yardım için gidiyorduk. Hem ufak tefek para kazanıyorduk hem antrenmanlarımızdan sonra gidecek bir yerimiz oluyordu.

O zamanlar ablamla birlikte sirkte çalıştığımız için hafta sonları babaannemde yaşardık. Babaannem ne istiyorsak her şeye izin veriyordu. Kola, abur cubur, şeker ne istersek yiyebiliyorduk. Fakat aynı zamanda bize et de yedirmeye çalışıyordu. Biz vejetaryen olduğumuz için ben çok kötü oluyordum. Mesela babaannem köfte veriyordu, ben onu yerken hep kendi kendime o hayvanı hayal ediyordum, karşımda görüyor gibi hissediyordum ve doğal olarak da sonrasında kusuyordum. Bu yüzden ablam babaanneme, "Ona sakın et verme. Eve döner-

ken kusuyor, sonra ben rezil oluyorum" derdi. Haklıydı da. Eve dönüş yolunda metroya binerdik ve ben her şeyi kusardım. İnsanlar ben küçüğüm diye de başıma toplanırlardı, çok utanırdım. Ablam benim için poşet taşırdı yanında.

Annem beşinci çocuğunu, Kırım'da sadece özel izinle girilen deniz kenarında bir kamp alanında doğurdu. O zaman Kırım Ukrayna'ya aitti. Orada bir bölge vardı. Ancak izinle oraya gidebiliyorsun. Deniz kenarı, çadır kampı gibi, insanların sadece doğurmak için gidebildikleri aynı zamanda çıplaklar plajı olan bir yer. Şükürler olsun ki ablamla bizim sirkte gösterilerimiz olduğu için oraya gidemedik. Çıplak insanları görmek istemiyordum.

Annem de gider gitmez pişman olmuş. Gündüz gerçekleşen doğumlarda herkes katkı sağlıyor. Kadınlar doğuruyor, çıplak insanlar çevrede koşturuyor... Annem, "Aman Tanrım, bunu yaşamak istemiyorum. İnşallah bu çocuk gece gelir" diyor ve çocuk gerçekten de gece geliyor. Fakat bu sefer de büyük bir fırtına başlıyor. Karadeniz'deki fırtınalar fena olur, dalgalar, taşları sahile fırlatır... İşte annem, böyle bir fırtınanın göbeğinde, gecenin bir vakti, kafasına taşlar gelirken, denizin içinde beşinci çocuğunu doğuruyor. Bir sonraki kardeşimi ise evde, su dolu bir küvette... Gerçekten de hastane dışında doğan kardeşlerimin anne ve babamla iletişimleri çok farklı.

On üçüncü kattaki beş odalı apartman dairesinde, sekiz kişilik bir aile olmuştuk. Buna rağmen çok disiplinli ve düzenli bir hayatımız vardı. Mesela günde bir saat TV izleyebiliyorduk. Bu kural sadece bizim için değil annem ve babam için de geçerliydi. Kocaman bir dünya klasikleri kütüphanemiz vardı. Oradaki kitaplardan her hafta bir tane okumamız gerekirdi. Sonra her hafta o kitap üzerine ailece konuşmalar yapardık.

Hastanede doğan üç kardeş olarak kavga etmemize rağmen annem bize hiç müdahale etmezdi. Sen haklısın ya da sen hak-

sızsın demezdi. Bizi bir odaya kapatıp "Aranızda iletişim kurun ve bu sorunu çözün. Çünkü siz kardeşsiniz ve bunu çözene kadar yemek yok, şu yok, bu yok" derdi. İşte biz bu şekilde iletişim kurmayı, farklı farklı karakterlerle birlikte yaşamayı öğrendik.

> ***"Sekiz kişi bir evde yaşayınca her insanın çok farklı olduğunu ve herkesi olduğu gibi kabul etmeyi öğreniyorsun."***

Kavga etmiyor muyduk, hem de nasıl! Erkek kardeşim benden bir yaş küçüktü, ben onu çok dövmüşümdür mesela... Evimizdeki kapılar cam bölmeliydi. Hiç unutmuyorum bir gün kardeşim beni çok kızdırmıştı. Ben de hıncımı kapıdan çıkarmış ve tüm cam bölmenin kırılmasına sebep olmuştum. Kapının yanında duran kardeşimin yüzü, cam kırıklarından kan içinde kalmıştı. Birbirimize sarılıp ağlamaya başladık. Ben camları yüzünden çıkartıp ilaç sürdüm ve sonrasında da birlikte evden kaçtık. Ablam sağ olsun hep arkamızı temizlerdi annem babam kızmasın diye. Çünkü evdeki kurala göre kendi kırdığını, dağıttığını toplaman gerekirdi. Gündüz evde savaş bile çıksa, ev tertemiz olurdu annemler gelene kadar. Geriye sadece yara bere izlerimiz kalırdı. O gün de annem eve geldiğinde kardeşimin suratına ne olduğunu sordu. Biz yok bir şey düştü diye geçiştirdik. Tabii sonra cam kapıya ne olduğunu sorunca, iki gün içinde evdeki tüm kapılar ahşap kapılarla değiştirildi.

Annem eğitim sistemini doğru bulmuyor ve okulu bir insan yetiştirme değil sisteme robot yetiştiren bir yer olarak görüyordu. Bu sebeple de normal okula gitmemizi istemiyordu. Devlet okulunun dışında başka bir seçenek daha vardı, o da sporcular

veya diplomat çocukları için oluşturulmuş uzaktan eğitime dayalı özel statülü bir okuldu. 1990'ların başında, ben henüz yedi yaşındayken, Sovyet sistemi çökünce yeni yeni özel okullar açılmaya başlamıştı. İngilizce eğitim veren bir İngiliz okuluna kaydolmuştum, fakat okul kendini finanse etmeyi sürdüremediği için bir sonraki sene kapanmak zorunda kalmıştı. Bu sırada sirkteki gösterilerim de çok yoğunlaştığı için ertesi sene uzaktan eğitim veren okula geçmek zorunda kaldım. Evden eğitimi hiç sevmiyordum, zaten sirkle farklı şehirlere gittiğim için çok fazla evde kaldığım da söylenemezdi. Diğer çocuklar gibi normal okula gitmememiz babaannemin hiç hoşuna gitmiyordu.

Babaannem her işini kendi yapmaya alışık bir kadındı. Daima kendi ayakları üstünde dururdu. Bizi inanılmaz şımartırdı. Babaannemin hem barı hem lokantası vardı. Onun yanında çalışmayı çok severdim, güzel de para kazanırdım. Hafta sonları babaanneme gittiğimizde bize okul konusunda sürekli baskı yapar, "Siz normal insan gibi değilsiniz. Okula da gitmiyorsunuz. Büyüyünce ne yapacaksınız? Sokakları mı süpüreceksiniz?" derdi. Babaannemin baskısıyla, annem beşinci kardeşimi Kırım'daki o çıplaklar plajında doğururken, ben ve ablam gizli gizli kendimizi normal okula yazdırdık. Ablamla beraber okula gittiğimizde ilkönce bizi kabul etmemişler, "Siz çocuksunuz, yanınıza bir büyük gerek" demişlerdi. Ablamla ben de pes etmemiş ve oldukça saf olan anneannemi ta başka bir şehirden getirtmiş ve bizi okula kaydettirmesini sağlamıştık.

Annem kardeşimle Kırım'dan döndüğünde karşısına çıkıp "Biz artık normal okula gidiyoruz" dedik. Annem kabul etti, "Sizin seçiminiz, eğer istiyorsanız gidebilirsiniz, ama okulda herhangi bir huzursuzluk olursa haberiniz olsun kendiniz çözeceksiniz. Veli toplantılarınıza da gelmem, kendi işinizi görürsünüz" dedi. Böylece ben ve ablam normal okula gitmeye başladık.

O zaman dokuz yaşında olmama rağmen beni ikinci sınıfa başlattılar. Bir senemi okumamış saydılar ki çok da haksız sayılmazlardı. Normal okula gittiğimde karşılaştığım en büyük sorunlardan biri dil olmuştu. Bizim aile Rus olduğu için Rusça konuşuyoruz. Sovyetler dağılınca Ukrayna Rusya'dan ayrıldı ve okullarda Ukraynaca tek ve mecburi dil oldu. Rusça dersi yok ve Rusça konuşamıyorsun. Ben İngilizce biliyordum çünkü İngiliz okuluna gitmiştim, fakat bir kelime Ukraynacam yoktu. Aynı zamanda Rus olduğumuz için öğretmenlerden ve öğrencilerden inanılmaz bir baskı görüyorduk.

Sınıfa ilk girdiğim günü unutmuyorum. Ukraynalıların Rusları aşağılamak için kullandıkları "Moskal" diye bir kelime var. Sınıftaki çocuklardan biri Ukraynaca bilmiyorum diye benimle dalga geçmeye çalışıp bana bu kelimeyi kullandı. Ben de çocuğa yumruk atıp onu dövdüm. Bu olaydan sonra sınıftakiler benden korkmaya başladılar ve mesafelerini hep korudular.

O zaman sistem beş üzerindendi ve ben bütün derslerden iki alıyordum. Sınıfta konuşulanlardan zerre bir şey anlamıyordum. Öğretmenlerim bile zaman zaman benimle alay ediyordu. Bu durum beni çok üzdüğü için çok çalışıp sınıftaki en iyi öğrenci olmayı aklıma koydum.

> **"*O kadar çok çalışmalıydım ki bir daha kimse benimle dalga geçmemeliydi.*"**

Çocukken epey kibirliydim. Her daim güçlü gözükmeye çalışan ama içerisinde fazlaca kırılgan olan bir çocuktum. Sirkten ve sanırım biraz da Rus sisteminden ötürü dışarıya karşı daima

dik ve güçlü durmayı öğrenmiştim. Sirkte ağlamak, söylenmek diye bir şey yoktu mesela. Ne olursa olsun duygularını bastırmak zorundaydın. Ben maalesef ki duygularımı bastırmayı çok küçük yaştan itibaren öğrendim. İlkönce duyguları bastırmayı, daha sonra yirmili yaşlarda da duyguları ifade etmenin önemini öğrendim.

> ***İlkönce duyguları bastırmayı, daha sonra duyguları ifade etmenin önemini öğrendim.***

Okula başladıktan bir ay sonra anadilim gibi Ukraynaca konuşur hale gelmiştim. Gerçekten çok çalıştım ve bütün derslerden hep beş almaya başladım. Artık öğretmenler tarafından örnek gösterilen bir öğrenciydim. Kendimle çok gurur duyuyordum. Karne günlerinde koşa koşa eve gelir annemlere karnemi gösterirdim; bak, ben nasıl iyi bir öğrenciyim diye.

Küçüklüğüme dair unutamadığım bir diğer şey ise inanılmaz derecede çok yalan söylediğimdir. Okuldaki tüm arkadaşlarımı ve öğretmenlerimi maniple edecek kadar da iyi yalan söylüyordum. Bir gün annem beni karşısına oturttu ve hayatımın yönünü değiştiren o konuşmayı yaptı.

"Senin ne yaptığının, mesleğinin veya okulda en başarılı öğrenci olmanın benim için hiçbir önemi yok Nadia. Benim için en önemlisi senin iyi bir insan olman."

Bu cümle benim hayatımı değiştirdi. Hatta bu konuşmadan sonra belli bir süre "Büyüyünce ne olacaksın?" diye sorduklarında "İyi bir insan olacağım" cevabını bile verdim.

Okulda epey dikkat çekiyorduk. Gazetelerde bizimle ilgili hoş olmayan haberler çıkıyordu. "Soğuk suda öz çocuklarına eziyet ediyorlar" gibi manşetler gördüğümüz oluyordu. Halbuki o terapi sayesinde ben çok sağlıklı bir şekilde büyüyordum. Beslenme zaten bizim ailede çok iyiydi. Evet, kabul ediyorum güzel alışkanlıkların yanı sıra yanlış inançlarımız da vardı. Hastanelere, doktorlara gerek yok gibi bir düşünce hâkimdi. Ben gerekli dengeyi ancak yirmi yaşından sonra kurabildim. Sonuçta ne kadar yenilikçi ve alternatif yöntemler kullansan da bir yerin kırıldığında doktora gitmek zorundasın veya grip olduğunda doğal şeyler yeterli olmayabilir, ilaç kullanman gerekebilir.

Annemin bize öğrettiği çok güzel bir şey vardı, o da her hastalığın aslında bir sebebi olduğuydu. Şimdinin tabiriyle "bütüncül tıp" diyebiliriz. Ben on beş yaşındayken ailemiz bir devrim daha yaşadı. Annem, şehirde doğadan ne kadar uzak kalırsak o kadar kendimizden koptuğumuza inanıyordu. Annem de şehir çocuğuydu aslında benim gibi, babam da.

Ailem doğanın içinde alternatif bir yaşam kurmak istiyordu. Perma-kültür uygulayabilecekleri, güneşin enerjisini, suyun kuvvetini kullanabilecekleri, doğayla uyum içinde bir yaşam... Kendileri gibi düşünen insanlarla birlikte arazi aramaya başlıyorlar ve en sonunda başta kimsenin istemediği, beğenmediği, Kiev'e 150 km uzaklıktaki bir arsada karar kılıyorlar.

Kimsenin içine sinmeyen o çorak arazi, zamanla ve bolca emekle, kendi kendine yeten ve cennet bahçesini andıran bir vahaya dönüştü. Annem toplam olarak 9 çocuk doğurdu, hatta en son ikiz kardeşlerim bu eko köyde doğdu.



Kendimizi Değiştirdiğimizde Etrafımızdaki Dünya da Değişir

Ailemden öğrendiklerimi on sekiz yaşından sonra sorgulamaya başladım. Özellikle yurtdışına gitmeye başlayıp farklı kültürler gördükçe aklımda soru işaretleri oluştu. İlkönce her şeye bu kadar farkındalıkla bakmak bana boğucu geldi. Ayrıca dış dünya bu kurallara göre yaşamıyordu.

Küçük yaşlarımda öğrendiklerim bana çok yardımcı oldu. Hayat bana aldığım eğitimleri zorla aldırdı diyebilirim. İnanın, zaman zaman çok zor ve çaresiz hissettiğim anlar oldu.

Yirmi yaşındayken geldiğim ablamın ziyaretinde eski eşimle tanıştım ve onun için Türkiye'de kalmaya karar verdim. Kendisi o zaman boşanma aşamasındaydı ve çocukları vardı. Boşanmayı isteyen onun eski eşi olmasına rağmen benim hayatlarına girmemle olaylar yön değiştirdi ve kadın boşanmaktan vazgeçti. Eşimle aramızda on dokuz yaş fark olması da sanırım olaylara tuz biber ekledi. Fakat ben ona çok âşıktım ve iyi günde de kötü günde de yanında olmaya razıydım.

Eski eş, sosyetede bilinen, çevresi olan bir kadındı. Hiç oturup konuşmuşluğum olmasa da çocuklardan ve çevreden duyduğum kadarıyla da komik ve eğlenceli biriydi. Fakat o bu güzel enerjisini, hırsını, kararlılığını kötü amaçlar için kullanmaya karar verdi ve gazetelerde benimle ilgili çirkin ve asılsız haberler yayımlatmaya başladı. Benim bir hayat kadını oldu-

ğuma (sanırım Rus olduğum için herkesin inanacağını düşündü) ve kocasını yatakta benimle yakaladığına dair hikâyelerden tutun da hafta sonu dergilerinde, çocukların bakıcısı olarak o eve gelip kocasını çaldığıma kadar bir sürü yalan haber yayımlandı. Bu çok bel altı bir hamleydi çünkü ben tek kelime Türkçe bilmiyordum ve hakkımda yazılanları sağdan soldan duymak zorunda kalıyordum.

Tacizler sadece basında rezil etmekle kalmıyordu. Bana, "Senin hayatını öyle berbat edeceğim ki buradan gideceksin!" diye İngilizce mesajlar atıyor, insanlarla haber yolluyordu. En kötüsü de çocuklarla bir yere gittiğimizde oraya gelip rezalet çıkarmasıydı; ortalık yerde bana hayat kadını diyor, bağırıp çağırıyordu. Tüm bu olanlara rağmen hakkında hiçbir hukuki işlem başlatmamamın tek sebebi çocuklardı. Onların daha fazla üzülmesini, acı çekmesini istemiyordum. Ben kim olduğumu biliyorum, tanımadığım insanların benim hakkında ne düşündükleri umurumda değil deyip geçiştiriyordum. Esasında bu kendi sınırımı çizememekti.

> **"*Başkalarının mutluluğu için kendi alanınıza, kişiliğinize saldırıya müsaade etmek, sessiz kalmak, sınırınızı çizemediğiniz anlamına gelir.*"**

Hakkımda çıkan saçma haberlerin ileride beni nasıl etkileyebileceğini bile düşünemedim. Eşimin çevresinin benim için ne düşündüğü de açıkçası beni hiç ilgilendirmiyordu. Sonuçta onun ailesi ve yakın arkadaşları gerçeği biliyordu. Fakat sınırı

çizmedikçe karşı taraf eli artırmaya devam etti. Rezaletler, kavgalar bir süre daha devam etti.

Çocuklar gittikçe bizimle daha fazla zaman geçirmeye başladı. Kalabalık bir aileden geldiğim için çocuklara alışkındım ve onları seviyordum. Onlara hiçbir zaman anne rolü oynamadım. Aramızdaki yaş farkı da çok olmadığından daha çok abla kardeş gibiydi aslında ilişkimiz.

Türkiye'ye taşınmadan önce Kiev'de tasarım okuyordum. Oradaki okulu bırakıp Türkiye'de tasarım okumaya başladım. Hatta okuduğum okulda daha sonra İngilizce olarak eğitim de vermeye başladım.

O zamanlar bende süper kadın kompleksi de vardı. Hem çocuklarla ilgilenirim, hem ders veririm, hem evi çekip çeviririm... Sabahlara kadar çalıştığım zamanlar oluyordu. Öyle yoruluyordum ki bazı günler başımı yataktan kaldıracak enerjiyi bile bulamıyordum. Tüm sorumluluklarımın üstüne bir de düzenli spor aktivitelerine katılıyordum. Düzenli yoganın yanı sıra profesyonel anlamda sağlık koçluğu yapmasam da yine de hafta sonları bir grubumuz vardı ve orada dersler veriyordum, çalışmalar yapıyordum. Kısacası hiç boş durmuyordum. Durmak da istemiyordum. Çünkü durduğum noktada evdeki ve aile içindeki sorunlarla uğraşmak zorunda kalacaktım. Boş durmamak benim için sorunlarla başa çıkma mekanizması haline gelmişti.

Çok çalışmak, spor ve yoga benim için konforsuz duyguları dışarı atma yoluydu. Tüm bu fırtınanın içinde eşimin işleri de tepetaklak olunca omuzlarımdaki yük de artmış oldu. Gerçi ben o zaman hiçbirini yük olarak görmüyordum. Yapmam gereken şeylerdi benim için. Kısacası duygularımı bastırmaya, kendimi yok saymaya devam ediyordum.

Eşim tüm maddi varlığını kaybedince ciddi bir ruhsal bunalıma girdi. Ve ben o dönem ona yapılabilecek en kötü şeyi yapıp tüm sorumlulukları ve görevleri kendi üstüme aldım. Bir erkeğe yapabileceğiniz en büyük kötülük onun sorumluluklarını üstlenmektir.

> **“*Bir erkeğe yapabileceğiniz en büyük kötülük onun sorumluluklarını üstlenmektir.*”**

Böyle yaparak gelişimlerinin önünde engel olursunuz. Ben de öyle oldum. Her ne kadar eşimle ayrılırken bana “Sen benim hayatımı kurtardın, sen olmasaydın ölürdüm” demiş olsa da bence onun iyileşmesini geciktirdim.

Kendi hayatımı ve isteklerimi beklemeye aldım. Tüm önceliğim onun ruh sağlığı, çocukları ve evin düzeniydi. Onun çocuklarını öncelik yaparken kendi içimdeki çocuğu bastırdım.

Tasarım çok sevdiğim bir işti. Fakat eşimin kendine zarar vermesinden korktuğum için bırakıp evden çalışmaya başladım. Bir yandan iş bir yandan yemek ve temizlik yapıp çevremdekileri mutlu etmeye çalışıyordum. Hafta sonları da ek gelir için yoga dersleri vermeye başlamıştım. Açık konuşmak gerekirse evin maddi ve manevi yükü bendeydi. Fakat dışarıdaki dünya bizi zengin sanıyordu, hatta beni koca parası yiyen, sadece sıkıntıdan çalışan bir kadın olarak görenler bile vardı. “Neden bu kadar çalışıyorsun, ne gerek var canım?” diyenler bile oluyordu. Eski eşim evin içindeki durumumuzu hiçbir zaman dışarı açıkça anlatmadı. Onun için bu durum büyük bir gurur meselesiydi. Ama sanırım söz konusu gurur sadece onunkisiydi...

Bu bir süre böyle devam etti. Uzun yıllar en büyük korkum, bir gün eve geldiğimde eşimin kendisini öldürdüğünü görmekti. Bu yüzden evdeki silahları zorla sattırdım. Üstümde beş kişiyi taşıyormuş gibi hissediyordum. Bir süre sonra fark ettim ki bu ilişkide erkek pozisyonunda olan bendim. İçimdeki savaşçı o kadar aktifti ki durmak bilmiyordu. Kendim dışında herkesi önemsiyordum, fakat günden güne de tükenmeye başlamıştım. Dışarıdan her şey güllük gülistanlık olarak görülüyordu. Neşem yerindeydi, insanlarla kahve içiyor, gülüyor, sohbet ediyordum.

Önemsediğim her şeyi bir kenara atmıştım. Müzik, sanat, dans önceliğim değildi. Tüm yaratıcı ve eğlenceli işlere karşı kendimi kapatmıştım. Evde iyileşmesi, bakılması gereken biri vardı ve hiçbir şey öncelik olamazdı. Tüm dikkatimi eşime ve evin düzenine vererek içimdeki baskın anneyi besliyordum.

Bu arada eşimle aramızdaki ilişki çok iyiydi, çok güzel bir takımdık aynı zamanda. Fakat iyileşmeye karşı direnç gösteriyordu adeta. Ben ona yardımı dokunabilir diye bir sürü eğitimlere katılıyor, sonra onda denemek istiyordum, fakat o işe yaramaz deyip yapmıyordu. Ona yardımcı olacağım diye gitmediğim bilinçaltı çalışması, kök inançları değiştirme eğitimleri kalmadı diyebilirim.

> “*On beş yıllık birlikteliğimizde vazgeçmeyi aklımın ucuna getirmedim.*”

Düzenleri bozulmasın diye çocukların belli bir noktaya gelmesini bekledim. Evet, onlar benim çocuklarım değildi ama ben üstüme vazife almıştım. Yaşadığım şeylerden almam gereken dersler olduğunu düşünüyordum ve vazgeçip bıraktığım

sürece de hayatım boyunca aynı konudan test edileceğime inanıyordum. Her şeyi bir kenara bırakalım, bana ihtiyacı olan bir insanı yarı yolda bırakmak benim için bir seçenek bile değildi. Sanki ben yükünü omuzladıkça o daha da zayıflamıştı.

Bilinçaltı ve kök kalıplarla ilgili çalışmalar yaptıkça aslında kendimin de bir sürü ihtiyacı ve isteği olduğunu fark ettim. Karşı tarafın değil, benim kendimi değiştirmem gerektiğini anladım. İçimdeki dünyayı dönüştürdükçe dış dünyam da kendi kendine değişmeye başladı.

Tüm bu çalışmaları yaparken içimdeki bastırılmış ve mutsuz çocuk bir anda ergene dönüştü ve hiçbir şey yapmak istemediğine karar verdi. İçimdeki ergene söz geçiremiyordum, avazı çıktığı kadar bağırıyordu: "Ben artık çok çalışmak istemiyorum, kimseye bakmak istemiyorum, eğlenmek, gülmek istiyorum." Bunu fark ettiğimde ciddi bir değişime girdim diyebilirim. Bilinçaltı kalıplarını dönüştürmek için epey çalıştım ve zamanla içimde dengeyi sağladım. Bu yaklaşık beş sene sürdü.

Ben dengelenmeye başladıkça, hayattan isteklerimi ifade etmeye ve sınırlarımı çizmeye başladıkça eşimin tavırları da değişmeye başladı. Tekrar sorumluluk almaya ve harekete geçmeye başladı.

Sınırlarımı çizmeye başladığımda eski eşin tacizlerine de bir dur deme kararı almıştım. Hakkımda yayımlanan tüm asılsız haberlere dava açıp tekzip yayımlattım. Oturduğumuz sitenin güvenliklerine de eski eşin içeri alınmaması talimatını verdim.

"*Değerimi anlayıp öncelik sırasına kendimi koydum. Artık sınırlarımı geçmelerine müsaade etmeyecektim.*"

Yaşadığım ilişkide bir kadın olarak var olmaya karar verdim ve üstümdeki anne ve savaşçı rollerini azalttım. İçimdeki Afrodit'i tekrar geliştirmem, tekrar ona dönmem gerektiğini, içimdeki çocuğu tekrar mutlu etmem gerektiğini anladım. Tüm bunları başkası için değil kendim için yapmam gerekiyordu. Çıktığım bu farkındalık yolculuğunda öyle bir noktaya geldim ki artık bu yolu onsuz yürümek istediğime karar verdim. Birlikte yürüdüğümüz yol artık benim değildi ve daha fazla devam etmek istemiyordum. Bu düşüncelerimi onunla paylaştığımda çok şaşırdı, çünkü o kadar zor dönemler yaşarken ayrılmak istemeyip de her şey düzelmeye başlamışken bunu istemem ona göre çok mantıksızdı. Eğer onun bana en ihtiyaç duyduğu anda onu bıraksaydım yani ondan vazgeçseydim, aslında kendimden vazgeçmiş olurdum.

“ ***Eğer onun bana en ihtiyaç duyduğu anda onu bıraksaydım yani ondan vazgeçseydim, aslında kendimden vazgeçmiş olurdum.*** ”

Fakat tüm bu sürecin sonunda ben içimdeki dengeyi kurduktan sonra şöyle bir şey oldu: Eşim beni karşısına aldı ve bana teşekkür etti. Çocuklarına gösterdiğim özen için, eski eşinin tacizlerine karşı olay çıkarmadığım için ve en zor anlarında ona baktığım için bana minnettar olduğunu söyledi. Söylediği tüm kelimeler beni özgür bıraktı. Demek ki öğrenmem gerekenleri öğrenmiş ve devam etme vaktim gelmişti. Kendime bunun için tebriklerimi sunup teşekkür ettim.

Eşimle ayrılma aşamasına geldiğimizde o artık bambaşka biri olmuştu. Artık meditasyonunu yapıyor, ruh sağlığına

ve beslenmesine özen gösteriyordu. Ona katmak istediğim ve onun direnç gösterdiği ne varsa artık hayatının bir parçasıydı. Ben evden ayrıldıktan sonra çok daha iyiye gittiğini bile söyleyebilirim. Resmen onun içindeki savaşçıyı engelliyormuşum. Çünkü benim savaşçım o kadar güçlüydü ve o kadar hızlı bir şekilde harekete geçmişti ki aslında farkında olmadan onunkini baskılayıp güçsüzleştirmiştim. Aslında bunu çoğu kadın farkında olmadan yapıyor. Ben bunu fark eder etmez içimdeki parçaları dengelemek için çalıştım. Bunu başardığımda da dünyam kendiliğinden değişti.

Eski eşimle ayrılırken hiç kavga etmedik. Benim için çok değerli bir insan. Ne olursa olsun zamanında ona çok âşıktım. Arkadaş kaldık demeyeceğim çünkü o benim için her zaman arkadaştan öte olacak. On senesi evli olmak üzere on beş sene boyunca öyle şeyler paylaştık ki bugün telefon açsa ve bir ihtiyacı olsa koşa koşa giderim, o da bana gelir eminim.

Evliliğimiz boyunca belki birçok maddi şeyden vazgeçtim, ama en önemlisi kendimden vazgeçtim. Dengeyi kuramadım ama artık kurabiliyorum; onu yaşamam gerekiyordu ki bunu öğreneyim.

“

Boşanmak başarısızlık değildir.

”

İnsanlarda evlilik ne kadar uzunsa o kadar başarılıdır gibi yanlış bir algı var. Kaç yıl sürdüğü değil o sürenin ne kadarı bundan keyif aldığın önemlidir. Şimdi soruyorum size, kırk sene süren bir evlilikte ilk dört sene mutlu olan birinin mi evliliği daha başarılıdır yoksa beş senelik evliliğin dört senesinde mutlu olanın mı?

İnsanları boşanmaktan korkutan en önemli etken bilinmezliğe atılan adımdır. Konfor alanından çıkıp alışkanlıklarını bırakabilmek bu hayattaki en büyük başarılardan biridir. Ben de kendime, "Birbirimizle çok iyi anlaşıyoruz, güzel bir ekibiz, aman boş ver şimdi, düzenini bozma, devam et" diyebilirdim ve inanın bu çok daha kolay bir yol olurdu. Ama bu benim yolum olmazdı. On beş sene sonra onun için geldiğim bir ülkede, onsuz yaşamak tam bir bilinmezdi ve ben o bilinmeze adım atmak zorundaydım.

Ben eşyalarımı toplayıp evden ayrıldığımda, korona kısıtlamaları başlamak üzereydi. İstediğim gibi bir ev bulabilmek için önce bir arkadaşımın yanında kalmaya başladım. Niyetinizi ve isteğinizi net belirtirseniz inanın hayat da size yardım ediyor. İstediğim evi bir hafta içinde buldum ve taşındım. Yanlış anlamayın eski evimden bir tek eşya almadım. Gurur yaptığımdan değil, fakat yeni hayatımda bana eskiyi hatırlatacak bir şey olsun istemiyordum. Gidip yeni eşya da almadım. Dedim ya ben niyetimi belirttim hayat yardım etti.

Bir gün arkadaşlarımdan biri aradı ve Fransa'ya taşınacağını, bir sürü eşyası olduğunu, bir an önce kurtulması gerektiğini söyledi. Bir hafta içerisinde bu tarz bir sürü telefon aldım ve ben eşimden ayrıldığımın ikinci haftası yeni evimde, yeni eşyalarımla hayatıma başladım.

Bu ev benim için bir koza görevi gördü. Karantina dönemini o evde geçirdim ve kapalı kalmak, dışarı çıkamamak bana çok iyi geldi. İçimdeki kraliçeye nasıl bir hayat yaşamak istediğini sordum. Planlar yaptım. Elbette zaman zaman eski alışkanlıklar da kapımı çaldı. Eski eşimi çok özlediğim zamanlar oldu, kokusunu, bedenini, bir ekip olmayı ve hayatı paylaşmanın getirdiği kolaylıkları aradığım da oldu. Ama içimdeki savaşçıyı aktif hale getirmeyi başardım. En zorlandığın anda, "İşte yolum bu!"

diyorsun. Masallarda da kahramanlar tüm zorluklara rağmen yola devam eder ya hani.

> **“*Her şeye rağmen yolunu yürümeye devam ettiğinde, dış dünya da sana yardım etmeye başlıyor.*”**

Âşık olduğumuzda, küçükken anlatılan masallarla toplum bizi kodluyor. Prens gelip seni kurtaracak diyerek içimizdeki savaşçıyı, kahramanı bastırıyor. Her masalda evliliğin mutlu son olarak anlatılması gibi. Küçük yaşlardan itibaren kız çocuklarının prenses olma, gelinlik giyme hayalleri, aslında çocukta ben sevildiğim sürece değerliyim, evlenebildiğim sürece başarılıyım algısı yaratıyor. Bu kodlarla büyüyen çocuk kadın olduğunda da yeterliliğini eşine bağlıyor ve “Eşim beni sevdiği sürece değerliyim” diyor. Buradaki en temel hata aşkı, sevgiyi, onayı dışarıda aramamız.

Koşulsuz sevgi, en yüksek titreşimli duygudur. O koşulsuz sevgiyi kendimiz için de yaratabiliriz aslında. Yaşadığımız her gerçeği biz yaratıyoruz. İçimizdeki çocuğa göstermediğimiz sevgiyi ve özeni karşı taraftan bekliyoruz; sevgilimizden, kocamızdan, arkadaşımızdan... Bu sevgiyi kendi kendimize vermeyi öğrenmeliyiz. Fakat burada yanlış anlaşılma olmasın, bahsettiğim narsisçe bir kendine âşık olma durumu değil.

Hayatınıza koşulsuz sevgiyi çekmek istiyorsanız önce bu sevgiyi kendinize gösterebilmeniz, içinizdeki çocuğa koşulsuz sevgi vermeniz gerekiyor. İleride bahsedeceğimiz duygu dönüştürme meditasyonuyla bunu başarmamız mümkün.

Bizi mutlu etmediği halde birinden vazgeçemiyorsak bunun altında yetersizlik hissi vardır. "O yoksa ben değersizim" durumu karşı tarafa bağımlılık yaratır. Bu illa bir kişi olmak zorunda değil, bir nesne veya bir sıfat da olabilir.

Burada yapılması gereken "Ben yetersizim", "Ben değersizim" kök kalıplarının yerine "Ben değerli ve yeterliyim" inanışının oluşturulmasıdır. Kendimize sormamız gereken ilk soru şu: "Neden vazgeçemiyorum?"

Ben neden ondan vazgeçemiyorum veya ben neden bu marka çantadan vazgeçemiyorum ya da ben neden fazla yemekten vazgeçemiyorum?

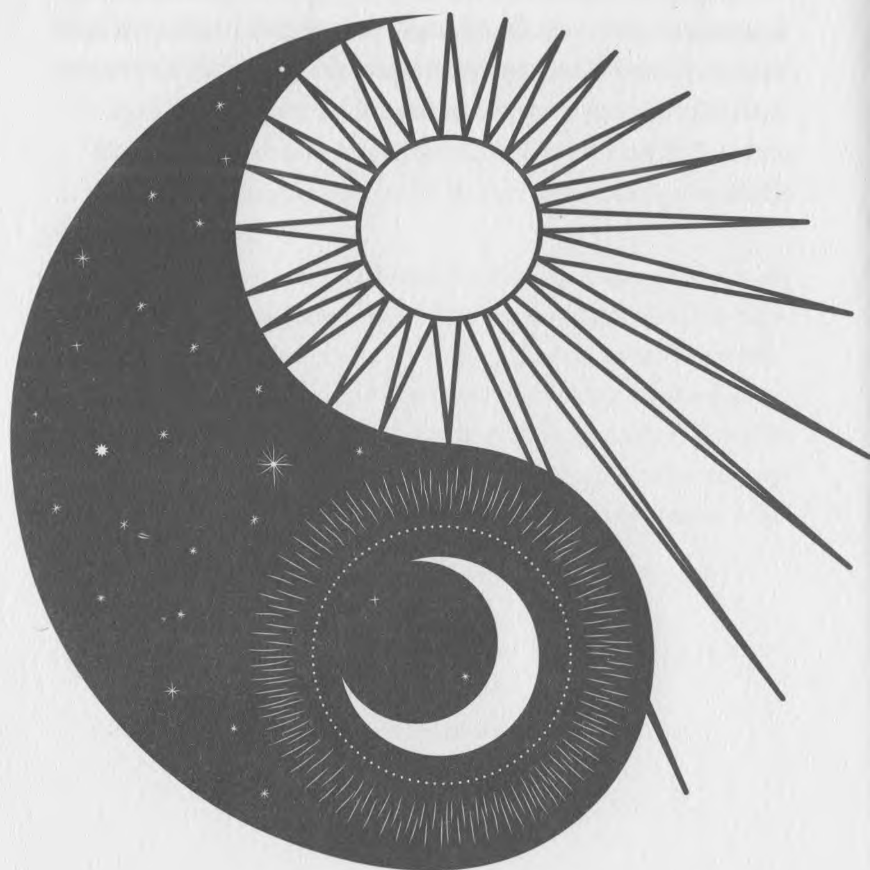
İçdünyasını yönetmeyi başarmış bir kişi şunu diyebilmeli: "Ben sensiz de kendime yetebilirim, mutlu olabilirim, iyi yaşayabilirim, ama seninle daha bir farklı güzel yaşarım. Fakat sensiz de yaşarım." İnsanlar vazgeçemeyeceklerini düşündükleri şeyleri bırakmayı deneseler aslında çok şaşıracaklar. Örneğin ben kahvesiz duramam diyenlerdenseniz, sizi bir hafta kahveyi bırakmaya davet ediyorum. Göreceksiniz bakın dünyanız başınıza yıkılmayacak.

> ***"İnanın bana,***
> ***insan her şeyden***
> ***vazgeçebilir."***

Duygular alışkanlıktır. Her gün trafikte sinirlenmeye alışmış bir adam, işe gitmediği bir pazartesi sabahı yine de sinirli hissedecektir. Ya çocuğunun sesini, ya eşinin bir sorusunu, ya komşunun arabayı park ettiği yeri bahane eder ve yine aynı siniri, öfkeyi yaşar. Olumsuz dahi olsa insanlar bildikleri, alı-

şık oldukları duygulardan vazgeçmekte zorlanırlar. Bunun altında da yine bilinmezlikten kaçmak vardır. Onsuz bir hayatı deneyimlemekten korkmak aslında içimizdeki savaşçıya güvenmemektir.

Vazgeçme konusunda bazılarımız büyük değişimin kaçınılmaz türbülansını yönetmede daha yetenekli ve kendinden daha emin. Unutmayalım kendimizi tanımak ve hayattan ne istediğimizi bilmek geçiş döneminin önemli bir parçasıdır.

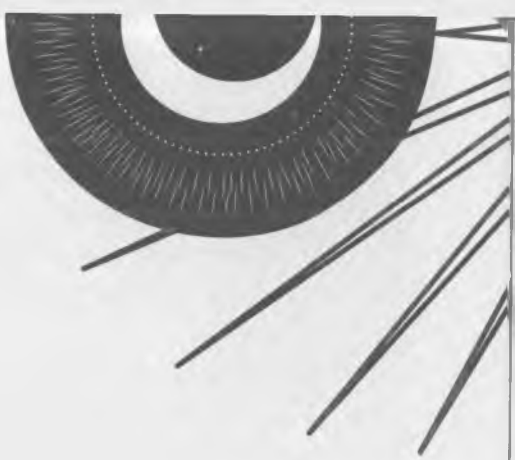


2. BÖLÜM

RUHUN İKİZLERİ: İÇİMDEKİ ERİL VE DİŞİL

"Tüm hayatınızı
fırtınayı bekleyerek geçirirseniz,
güneşin tadını asla çıkaramazsınız."





Eril ve Dişil Dengesi

Soğuk ve sıcak. Güneş ve Ay. Aydınlık ve karanlık. Gündüz ve gece. Nefes almak ve nefes vermek. Doğada var olan ikili durumlar var. Her biri diğerinin varlığı için gerekli ve temeldir. Gece olmadan gündüz olmaz. Nefes almadan nefes verilmez. Bu görünen zıtlıkların hayatlarımız üzerinde gerçek etkileri var. Bu ikicilik etrafında, kültürel beklentilere ve normlara göre düşünür, davranır ve hissederiz. Dengesizliklerin farkında olmak ve içimizdeki her parçaya verdiğimiz farklı değerleri anlamak, uyumlu bir yaşam için zorunludur.

Bulunduğum ortamda ne zaman Eril ve Dişil konusu açılsa, masada hep bir hareketlilik oluyor. İnsanlar, Eril ve Dişil kavramlarını cinsiyetle bağdaştırdıkları için, bu parçaların herkesin içinde var olduğunu kabul etmekte zorlanıyor, özellikle de erkekler... Sürekli eğlencede, gece âleminde dolanan erkeklere, bunun sebebinin içlerindeki karanlık Dinamik Dişil olduğunu söylediğimde verdikleri tepkileri görmenizi isterim. O yüzden peşin peşin anlaşalım, bu kavramların maskü-

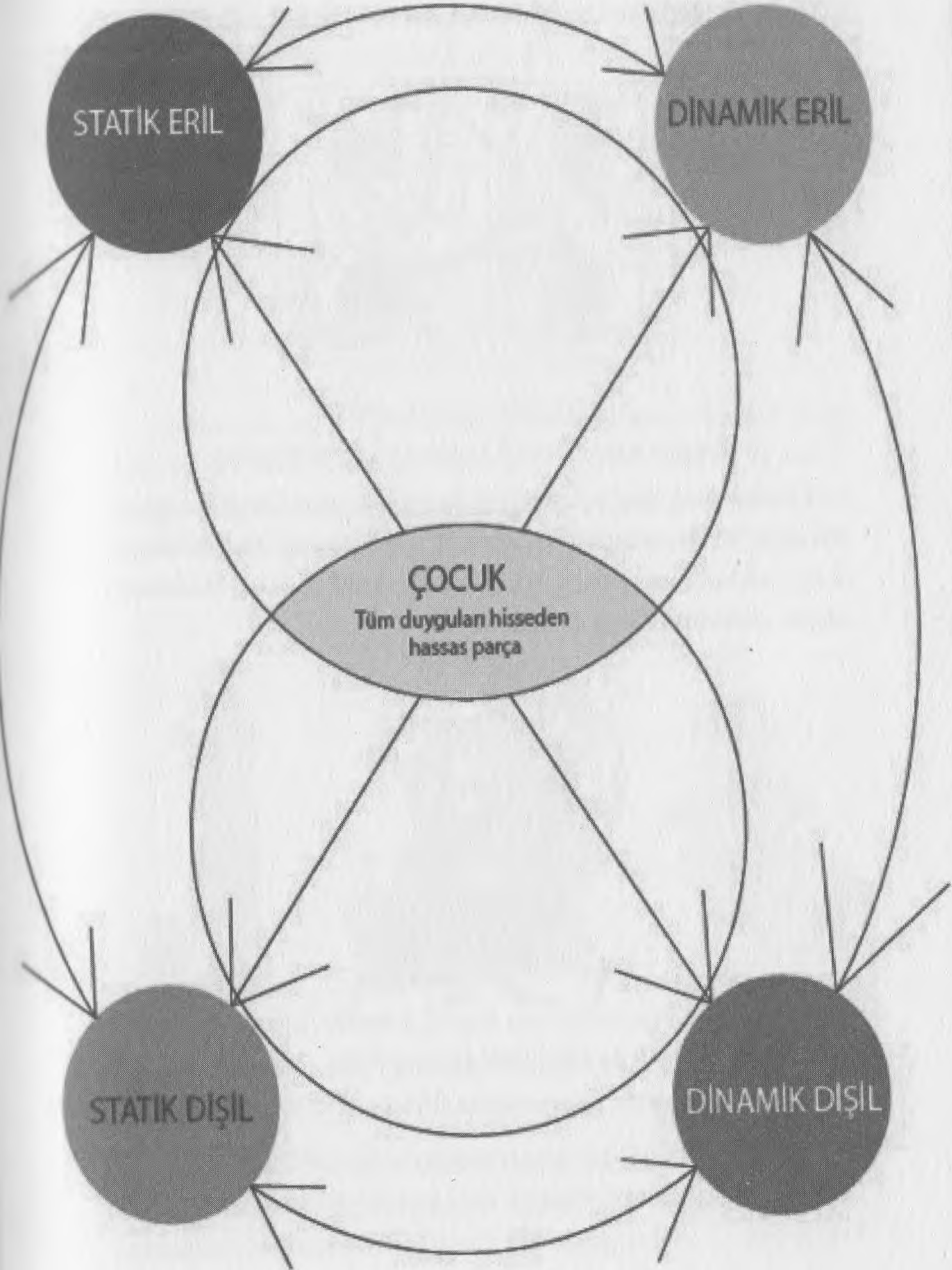
len veya feminen olmakla yakından uzaktan alakası yok. Cinsiyetler üstü psikolojik kavramlardan bahsedeceğiz. Birazdan öğreneceğiniz ve muhtemelen hayatınızı değiştirecek olan bu kavramlar, ünlü psikiyatr Jung'un teorilerinden yola çıkarak oluşturulmuştur.

Özetle, biyolojik cinsiyetimiz ne olursa olsun, hepimiz eril ve dişil enerjinin bir karışımına sahibiz ve her ikisine de günlük hayatımızda ihtiyacımız var. Eril enerji "YAPMAK" ve başarmakla karakterize edilir; mantık ve akıl tarafından şekillendirilir. Dişil, daha sezgiseldir, alma ve izin vermeye yöneliktir ve "VAR OLMAK" ile karakterize edilir.

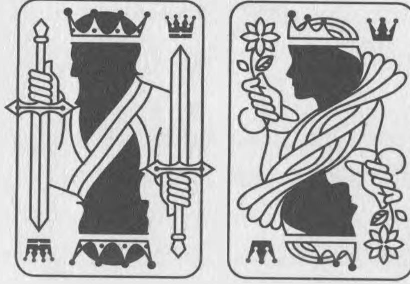
Kadın Kodu kitabının yazarı hormon uzmanı Alissa Vitti şöyle diyor: "Her iki enerji de her birimizin içinde değişik miktarlarda var. Her ikisini de tam olarak nasıl birleştireceğini öğrenmek, bir kişiyi psikolojik, duygusal ve fiziksel olarak iyi yapan şeydir. Bir uzaktan kumandayı tek bir pille çalıştırmayacağınız gibi, güç kaynağınız olarak bu enerjilerin ikisine birden ihtiyacınız vardır. Hayatınızı şekillendirmek için gerekli araçlardır."

Kendinizi ve sevdiklerinizi daha iyi anlamaya ve hayatınızı olumlu yönde değiştirmeye hazırsanız, başlayalım.

Aşağıdaki şekilden de görebileceğiniz üzere herkesin içinde iki çeşit eril ve iki çeşit dişil vardır. Bunlar Statik ve Dinamik olarak ayrılırlar. Ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı bireylerde bu dört parça dengededir. Bunu dört oturaklı bir tahterevalli gibi düşünün. Statik Eril'in şişik olduğu durumda Dinamik Dişil baskılanır, Statik Dişil'in şişik olduğu durumlarda ise Dinamik Eril baskılanır.


STATİK ERİL
DİNAMİK ERİL
ÇOCUK
Tüm duyguları hisseden
hassas parça
STATIK DİŞİL
DİNAMİK DİŞİL

Peki bu Statik ve Dinamik parçalar neyi temsil ediyor?



Statik Eril içimizdeki babayı veya Kral/Kraliçe'yi temsil eder.

Hayatımızın nereye gittiğini ve nereye gitmesi gerektiğini düzenler. Kısacası hayattaki hedeflerimizi belirler. Hedefe ulaşmak için durmadan plan yapar, ama harekete geçmez. Harekete geçme görevini Dinamik Eril'e verir.



Dinamik Eril içimizdeki kahraman veya savaşçıyı temsil eder.

Bu savaşçının tek bir amacı vardır, o da hedefe ulaşmaktır. Kral/Kraliçe ne görev verdiyse onu gerçekleştirmek için harekete geçer.



Statik Dişil ise içimizdeki anneyi temsil eder.

Dinlenme, sağlıklı beslenme ve uyku burada. Örneğin doğa tam bir Statik Dişil'dir. En önemli vazifesi beslemek ve korumaktır. İnsanlarda da kadınların statik dişili daha güçlüdür, çünkü çocuk doğurma yetisine sahip. Beslemek, büyütmek, korumak yaratılış kodlarında var.







Dinamik Dişil ise eğlenceyi, yaratmayı ve keyif almayı temsil eder. (Afrodit/Dionysos/Oyunbaz)

Yaratıcılık Dinamik Dişil'in kontrolü altındadır. Dinamik dişil aynı zamanda içimizdeki oyunbazdır. Bunun ne demek olduğunu birazdan daha detaylı anlatacağım.

Bu parçalar arasındaki geçişler ve denge, bizim ne kadar sağlıklı bireyler olduğumuzu belirler. Kral hedefi koyar, çok çalışıp planlar, fakat arada Dinamik Dişil'e de izin vermek zorundadır. Eğlenmeye, dinlenmeye izin vermelidir. Eğer buna izin vermiyorsa dinamik dişil baskılanır, statik eril şişer. Terazi örneğini verelim. Nasıl ki bir terazide iki kefenin de aynı ağırlıkta olması gerekiyor, çünkü biri diğerinden ağır olursa denge bozulur, aynı şekilde, içimizdeki statik dişil ne kadar baskınsa, dinamik eril de o kadar sönüktür. Çok baskın, kontrolcü, çocuğuna düşmek ve gelişmek için alan bırakmayan anneler, şişik statik dişili olan kadınlardır. Annedeki bu şişik statik dişil, çocuğun dinamik erilinin yani içindeki savaşçısının gelişmesini engelliyor. Halbuki ideal ve dengede bir statik dişil, gelişmesi için çocuğuna alan yaratır. İçimizdeki ideal statik dişil şunu demeli: "Sen ne yapman gerekiyorsa git yap, ne zaman ihtiyacın olursa ben buradayım. Seni beslerim, sana bakarım, seni korurum." Çocuğunu devamlı dizinin dibinde isteyen ebeveynlerin şişik Statik Dişil problemi vardır. Doğadan örnek verelim: Toprak statik dişildir. Tohum girer toprağa, karanlıkta koruma altında kalır, toprağın sıcaklık alanından beslenir, güç alır ve filizlenmeye başlar yani savaşçı devreye girer. Güneşe doğru uzar. Bu aşamada tohum statik eril, çünkü belli bir hedefi vardır. Elma ağacı mesela, büyüyüp elma ağacı olacak ve bol meyve verecek. Tohumun büyümesi dinamik eril yani savaşçı enerji taşıyor. Büyüyor, güçleniyor, yapraklanıyor ve çiçekleniyor. Çiçeklenme dişile dönmektir. Arı gelir çiçeğin meyvesine dönmesini sağlar, meyve başkasını besler. Elmanın içinde ne var? Tohum. Yani yine eril enerji. Gördüğünüz gibi doğada eril ve dişil iç içe, yani ayrım yok. Birisi diğerinden daha önemli değil, hepsi bir planın parçası. Amaca ulaşabilmek için tüm parçalar aktif olmalı.

Eğitimlerde sık karşılaştığım bir durum var. Kadın katılımcıların birçoğunda, "Ben zaten yeterince erilim" yanılsaması olduğunu keşfettim. Halbuki bizim ihtiyacımız olan şişik bir eril değil, sağlıklı bir eril. "Benim erilim yeterince güçlü, üstüne çalışmama gerek yok!" klasik bir şişik eril cümlesidir ve sağlıksızdır.

Şişik eril benmerkezcidir. Sık sık kurduğu cümlelerden bazıları:

"Her şeyi ben kontrol ediyorum."
"Bu ev benim sayemde dönüyor."
"Ben olmasam bu dünya olmaz."
"Bensiz ne yapardınız?"
"Ben olmasam sen mahvolmuştun!"

Şişik erili olan kişiler tükenmişlik sendromuna daha sık kapılırlar. Bunun sonucunda da şişik olan erilleri sönük erile dönüşür. Sönük eril, insanı hareket edemez hale getirir. İnsan korkularının esiri olur. Adım atmak için enerji kalmaz, çünkü beslenmeyi, dinlenmeyi unutur. Eğlenceye, keyif almaya zamanı yoktur.

Peki, Sağlıklı Eril Dediğimiz Nedir?

Statik eril yani içinizdeki baba veya KRAL/KRALİÇE plan yapar ve hedefi belirler. Sınırı çizer. Daha sonra görevi Dinamik Eril'e yani içimizdeki savaşçıya verir ve savaşçı hedefe ulaşır. Dengeli ve Sağlıklı Eril'in işleyişi bu şekilde olur.

Örneğin kitap yazmaya karar verdim ve bununla ilgili yapılması gerekenleri yapmaya başladım. Yani Kral karar verdi, savaşçı uygulamaya koyuldu. Ama ben kitap yazmaya karar verip akabinde "Aman benim kitabımı kim alır ki?", "Ya satmazsa?",

"Acaba başka zamana mı ertelesem?" dersem sönük erile geçmiş olurum.

> “
> ***Unutmayın ki yeni bir şeylere başlarken korku duymak çok normaldir. Çünkü belirsizlikten insan korkar. Fakat ancak belirsizlikte yeni şeyleri yaratırız.***
> ”

Önemli olan korkulara rağmen savaşçıyı harekete geçirmektir. Çünkü savaşçının şüpheleri olmaz. "Acaba bu işi yapmak için yeterince iyi değil miyim?" gibi şüphelerin kaynağı Dinamik Dişil'dir, yani içimizdeki Oyunbaz'dır. Usulca kulağımıza fısıldar: "Sen kendini ne sanıyorsun ki? Sende öyle bir yetenek yok ki!" Bu oyunbaz, sürekli savaşçıyı kandırmaya çalışır. Masallardaki kötü kalpli cadı gibidir bazen. Diyet zamanı aklınıza o çikolatalı keki sokan da işte bu oyunbazdır, yani içinizdeki Dinamik Dişil'in karanlık tarafı.

Güçlü Eril sahibi olduğunu sanan kadınların bir ortak özelliği de frapan kadınlardan rahatsız olmalarıdır. Kahkaha atan, dekolte giyen, neşeli olan kadınları hoş karşılamazlar. Çünkü içlerindeki Statik Eril'in yani babanın kuralları vardır. Sık kullandıkları bazı cümleler:

"Kadın dediğin öyle sesli gülmez!"
"Kadın dediğin erkeklerle dost olmaz!"
"Kadın dediğin öyle dekolte giymez!"
"Kadın dediğin öyle çok neşeli görünmez!"
"Dekolte giyersem ciddiye alınmam!"

"Kadınsı tarafımı dışarıya göstermek güvenli değil, erkekler tarafından kullanılırım."

Muhtemelen karşı tarafta yadırgadığı her şeyi kendisi de yaşamak istiyor, ama buna izin vermiyor. Olanların farkında bile değil, çünkü bilinçaltındaki kök inancına göre davranışlar, yani bilinçsiz davranışlar bunlar. Kendinde bastırdığı şeyleri karşısında görünce de rahatsız oluyor. İçindeki o baskın baba, Afrodit olmasına müsaade etmiyor. Halbuki Afroditlik bir kadın için çok önemli. Şirket yöneten bir kadın, eve geldiğinde Afrodit'e dönüşebilmeyi bilmeli. Kendine izin vermeli. Bunu yapmazsa şirketten eve geldiğinde evi de yönetmeye çalışır. İçindeki şişik statik erilin yani şişik Kraliçe'nin esiri olur. Kontrolü elden bırakamaz. Kocasını kontrol etmeye, yönetmeye çalışır, evdeki düzeni, eşinin ve çocuklarının sosyal hayatını bile yönetmeye çalışır.

> "*İçinizdeki Eril ve Dişil dengesi bozulunca bir süre sonra içinizdeki çocuk da isyan eder. İçinizdeki çocuk, parçaların dengede olduğu noktada yaşar.*"

İçindeki Çocuk Kim?

"İçimizdeki Çocuk", içimizdeki tüm duyguları hisseden parçamız. Hiçbir zaman büyümeyen, hassas parçamız.

On yaşındayım, sahneye çıkmaya hazırlanıyorum, kostümü giyiyorum, sahne makyajı yapmaya başladım. Kafamda

gösteri rutinim dönüyor, devamlı kafamda onun provasını yapıyorum, 30 dakika vaktim var. Kusursuz görünüyor muyum diye aynaya bakıp duruyorum. Biraz sonra gösteri başlayacak, salon dolmaya başlamıştır, insanların seslerini duyuyorum. Hissettiğim şey nedir? Heyecan mı, korku mu? Farkında değilim. Sonuçta sahneye ilk defa çıkmıyorum artık, buna çoktan alışmalıydım, ama hâlâ aynı şekilde karnıma ağrı giriyor. Gösteriye başlayan kişi benim, ana rollerden biriyim, "Fırtına"yı oynuyorum, hava akrobasisi yapacak, trapeze çıkacağım, tavana, en tepeye... "Salon dolmuş mu acaba, kalabalık mı olacak?" diye bir düşünce geçiyor içimden, tekrar konsantre oluyor ve makyajıma dönüyorum.

Sahneye çıkma anı geldi. Kulisin arkasından seyircileri görüyorum. Salon oldukça kalabalık, ayakta duran bile vardı. Tüm duyguları aynı anda hissediyorum, heyecan, korku, endişe, yine korku... Her trapeze çıkışımda bu korkuyu hissediyor, fakat her defasında korkuya rağmen yine de çıkıyorum. Antrenörüm yanıma geliyor: "Hadi Nadia, yapabileceklerini herkese göster!" diyor. Onu seviyorum. Diğer antrenörler gibi kaba, suratsız Sovyet eğitimden çıkan bir Rus gibi değildir hiç. Bana hep inanır ve destekler. Söylediği sözler güven verir. Şimdi de veriyor.

Kulisten çıkıp sahneye adım atıyorum, her şey duruyor, zaman duruyor, düşünceler, duygular, sesler susuyor. Seyirciler büyük bir siyah kalabalığa dönüşüyor, yüzüme ışıklar çarpıyor, adım adım ilerliyorum ve havaya doğru yükseliyorum. Trapezi yakaladığım an, en sevdiğim andır. Burada özgürüm, uçuyorum, sadece ben varım, rüzgâr yüzüme çarpıyor, uçuyorum, hem bedenim hem ruhum uçuyor, sanki kimse durduramaz beni, her şeyi yapabilirim, kendimin en iyi versiyonu olabilirim, sınırsız olasılıklara sahibim, korkumu, gücümü, becerililerimi, sınırlarımı zorluyorum ve hoşuma gidiyor bu. Arada seyirci-

lerin seslerini duyuyorum, en tehlikeli hareketleri yaparken herkesin nefesini tutup sonra sesli olarak verdiğini duyuyorum, hoşuma gidiyor, beni motive ediyor...

Gösterim bitiyor. Kulise geçiyorum. Antrenörüm yanımda ama sesini uzaktan duyuyorum "Nadia işte bu! Aferin kızım!" diyor. Bense kocaman bir boşluktayım, hiçbir şey hissetmiyorum. İlkönce duygularımı bastırmayı öğrendim. Yıllar sonra da o duyguları fark etmeyi, hissetmeyi ve doya doya yaşamayı...

> *Aktif ve sağlıklı bir 'İçsel Çocuk',*
> *sizi her türlü tükenmişlik ve hastalıktan*
> *koruyabilecek en büyük güçlerden biridir.*
> *O, neşenin, oyunun ve gençliğin kaynağı,*
> *yaşamın tuzu biberidir.*
> *Şayet içinizdeki çocuğa*
> *kendisi olma fırsatını verirseniz,*
> *kalbinizde ona bir yer ayırırsanız,*
> *o da sizi sonsuz mutluluk*
> *ve bilgeliğin kaynağına ulaştırır.*
>
> **– Lucia Capacchione,** ***Sanat Terapisiyle İyileşmek***

Duyguları hisseden en hassas parçamız "İçsel Çocuk". O hiçbir zaman büyümez. Aynı zamanda yaratıcı ve neşeli, oyun seven parçamızdır. Hepimizin çocukluğu şüphesiz farklı geçti, kiminin mutlu, kiminin mutsuz, kiminin ıstırap içinde. Anne babamız oldu veya olmadı. Küçükken ağladığımızda, birileri, "Ağlama, ağlayacak bir şey yok" veya düştüğümüzde "Tamam tamam geçti", yaramazlık yaptığımızda "Aa, ama uslu çocuk

böyle olmaz, uslu ol", mutlu ve güler yüzlü olduğumuzda ise "Bak işte bu benim tatlı kızım/oğlum, aferin" gibi şeyler söylemezler miydi? Bu şekilde "kötü" duyguları bastırmayı, duymazdan gelmeyi veya uyuşturmayı öğrenmedik mi? Daha sonra alkol ve zararlı şeyleri kullanarak geçici rahatlamalar peşinde koşmadık mı?

"İçsel Çocuk", onu duyalım diye farklı yolları dener, ulaşmaya çalışır. Onu duymaz veya uyuşturmaya çalışırsak ergene dönüşür ve bağırır. Ergen, artık laf dinlemez, sorumluluk da almaz, farklı şekiller ile hayatımızı, kararlarımızı sabote eder.

Yaşadığımız çocukluğumuz için anne ve babamızı suçlamaya gerek yok. Suçlarsak kurban pozisyona geçiyor ve hiçbir şeyi değiştiremiyoruz. Artık yetişkin olduğumuz için içsel çocuğumuza istediğimiz gibi ebeveynlik yapabiliriz. Sadece bu parça ile nasıl iletişime geçeceğimizi öğrenmemiz lazım.

> “ ***Bazen bedenimizi depo gibi kullanıp duyguları en karanlık köşelere sıkıştırıp bastırırız. Hissizleştiririz kendimizi. Sonra da onları ağrı, dengesizlik, sıkışma, nefes alma zorlukları, farklı bölgelerde rahatsızlık, hastalık olarak hissederiz.*** ”

"İçsel Çocuk" beden aracılığı ile bizimle konuşmaya çalışır. Susturmaya çalışırsın, bu sefer hastalık olarak konuşur. İlaç, alkol, sigara başka maddelerle uyuşturmaya çalışırsın, daha yüksek sesle bağırır, daha ciddi hastalığa dönüşür. Bedendeki çeşitli bölgelerde sıkışma, gerginlik, ağrı şeklinde çıkar ortaya. Belki

ağrıkesici alırsın, kendini rahatlatmak için hareketler yaparsın. Ama onlar sadece anlık iyi hissettiren şeylerdir. Kalıcı iyilik hali için temele inip, sebep bulmak gerekiyor. Ancak bu şekilde kökünden söküp dönüştürebiliriz duyguları.

İyi ve Kötü Duygular

Gün içerisinde bir sürü duyguyu denetleyebiliriz. Diyelim ki sabah keyifle kalktın, kahveni veya çayını içiyorsun, keyfin yerinde, canını sıkan haber aldın, üzüldün veya öfkelendin. Duygular geçicidir, değişkendir, sürelidir. Onları iyi ve kötü olarak ayırırız. Hep "iyi" hissetmek isteriz ve "kötü" duyguları bastırırız. Doğal olarak "kötü" duyguda kalmak istemeyiz. Arkadaşlarımız da bizi neşelendirmeye çalışır: "Hadi üzülme, gel dışarı çıkalım havan değişsin" veya "Unut gitsin" derler. Duygu kendi başına sadece duygudur, ona anlamı yükleyen bizleriz. Onu "kötü" ve "iyi" diye ayıran, anlamlandıran biziz. "İyi" konforlu duygular, "kötü" konforsuz duygular desek mesela. Konforsuz duyguların, bizim için harika birer öğretmen olduklarını biliyor muydunuz? Onlar bize neye ihtiyacımız olduğunu, hangi ihtiyacımızı karşılamadığımızı işaret ediyorlar. Örnek senaryo yaratalım, mesela, arkadaşın seninle yüksek sesle konuşuyor, fazla üzerine gidiyor, bundan dolayı öfkeleniyorsun.

Öfkeyi ilkönce fark etmemiz, "Şu an öfkelendim" diyebilmemiz, duyguyu baştan sahiplenmeyi öğrenmemiz gerekiyor. "Senin yüzünden öfkelendim" değil: "Ben öfkelendim." Bu duygu bana ait. Karşı taraf bu duyguyu tetiklemiş olabilir, içimdeki çocuk, yani duyguları hisseden parçam öfkelendi.

Peki, "öfke" hangi ihtiyacımı göstermeye çalışıyor bana? Belki sınırımı çizmedim, kendimi korumadım. İçimdeki çocuk savunmasız kaldı. İhtiyacımızı buluyoruz. Örneğin ihti-

yacım: "Özel alana ihtiyacım var" veya "Sınırlarımı çizmeyi öğrenmeliyim" olabilir.

Son adım olarak ihtiyacımızı karşılıyoruz. Ben dili ile kendimizi şefkatle ifade edebiliriz. "Bu davranışından dolayı kendimi rahatsız hissediyorum, içimde öfke hissediyorum, şu an özel alana ihtiyacım var, tek başıma bir müddet kalmak istiyorum. Senden ricam, benimle konuşurken sesini yükseltmeden ifade et kendini lütfen." Bu şekilde içimizdeki öfkelenmiş çocuğumuzu duyduk ve ona ebeveynlik yaptık. Karşı tarafa suç atmadık, öfkeyi fark ettik, sahiplendik ve bedenimize depolamadık.

İçinizdeki çocukla bu şekilde iletişim kurmayı öğrenip, ihtiyacınızı karşılıyorsunuz. Karşı tarafı suçladığımızda şöyle cümleler kurarız: "Senin yüzünden mutlu olamadım", "Gençliğimi sana verdim", "Her şeyi senin için yaptım", "Kıymetimi bilemedin", "Bana güzel yemekler yapmıyorsun", "Bana yeterince sevgi vermiyorsun", "Bana ilgi göstermiyorsun..." Kavga ettiğimiz zaman yetişkin olarak kavga etmiyoruz, "İçsel Çocuk"lar veya ergenler kavga ediyorlar. İçindeki çocuğun ihtiyaçlarını tek karşılayabilecek kişi sensin. İlişkilere de çoğu insan yarım insan olarak giriyor, bu şekilde ihtiyaçlarının karşılanmasını karşı taraftan bekliyor. Kısaca, yukarıdaki tüm cümleleri karşı tarafa söyleyen biz değiliz, esasında bunları "İçimizdeki Çocuk" bize söylüyor.

Duygulardan öğrenme ve
"İçindeki Çocuk"la iletişime geçme stratejisi:

1. Duyguyu fark et. Şu an ne hissediyorum?

2. Neye ihtiyacım var?

3. İhtiyacını karşıla.

Bu kolay ve eğlenceli pratiği sadece konforsuz duygular için değil konforlu duygular için de dene.

Çoğu insan yoğun çalışma temposundan dolayı güzel duyguları yaşamayı erteleyip içindeki çocuğun eğlenmesine engel oluyor. Bir örnek daha yapalım.

Çok başarılı bir proje yapmışsınız, çok yoğun çalışıp projeyi başarı ile tamamlamışsınız. Aynı stratejiyi kullanalım:

1. Duyguyu fark et. Şu an ne hissediyorum? Tatmin?
2. Ne ihtiyacım var? Kutlamak, eğlenmek?
3. İhtiyacını karşıla. (Burada hayal gücünü kullan: En sevdiğim yemeklerden yiyeceğim. Battaniye altına girip sevdiğim filmi izleyeceğim. Tüm günü SPA'da geçireceğim.)

İçimizdeki çocuğumuzu sahiplenip, onunla iletişimde kalıp, ihtiyaçları karşıladığımızda, kalbimizi dünyaya açıyoruz, yaratıcılık, neşe, sevgi gibi duyguları dolu dolu yaşayabiliyoruz. İçimizdeki potansiyeli, yeteneklerimizi ve dünyaya hediyemizi sunabiliyoruz.

O çocuğun bize, bizim ona ihtiyacımız var...



Statik eril çok baskınsa bu çocuk isyan eder. "Ama ben çok çalıştım, artık biraz da oynamak istiyorum" der. Oynamak di-

namik dişildir. Statik eril yani içimizdeki baskın baba bu oyun isteğine "hayır" derse, işte o zaman içimizdeki çocuk ergene dönüşür. Kural tanımaz, laf dinlemez, sorumluluktan kaçan yıkıcı bir ergen. Dinamik dişilin karanlık gücü işte burada devreye girer.

Örneğin, mahalle baskısı nedeniyle genç yaşta evlenmek durumunda kalmış bir kadını ele alalım. İsmi Seda olsun. Seda'nın hem biyolojik babasının hem de içindeki babanın yani statik erilin baskın olduğunu düşünelim. Seda büyürken çevresinden mütemadiyen, "Kadın öyle çok kişiyle görüşmez, flörtleşmez, hemen birini bulup evini kurmalı, çocuk doğurmalı" gibi kalıplar duyduğundan kendisini de bu yolun en doğrusu olduğu konusunda ikna eder.

Seda hayatta gerçekten yapmak istedikleriyle ilgili kendine hiç hedef koymadığı için, yani içindeki savaşçıyı hiç çıkartmadığı için, hayatı boyunca hep bir eksiklik hisseder. Belli bir zaman sonra da içindeki ergen uyanır. O noktadan itibaren Seda'nın içinden hiçbir şey yapmak gelmez. Artık ne çocuklarına bakmak ister ne eşiyle ilgilenmek. Bu zamana kadar bastırdığı, kendine yasak ettiği tüm kötü alışkanlıklar ortaya çıkar. Aşırı sigara ve alkol tüketimi, sağlıksız beslenme, sabahlara kadar oturma ve düzensiz uyku döngüsü bunlara örnektir. Zamanında, kendine dozunda izin vermediği her şeyi bu sefer aşırı halde yapmaya başlar. Bir süre sonra Seda eşine, "Ben hayatımı sana verdim, gençliğimi verdim, sıkıldım artık. Çocuklar da umurumda değil, sen de... Ben boşanıp hayatımı yaşayacağım!" der. İşte bu ergenin durdurulması artık çok zordur.

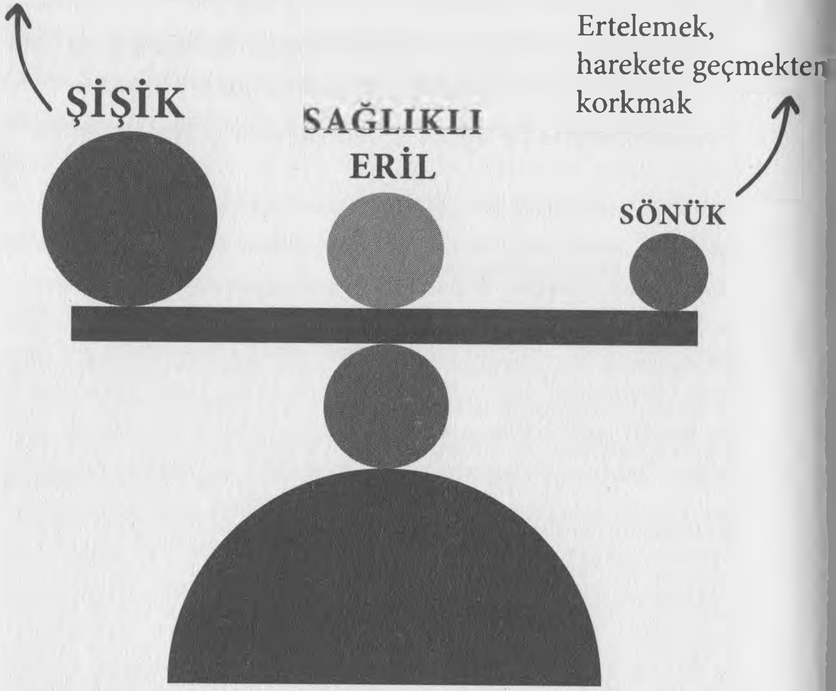
> *Eril ve dişil parçalar arası dengeyi kurmak gerekir. Böylelikle içimizdeki asi ve yıkıcı ergen tekrar neşeli ve uysal çocukluğuna geri dönebilir.*

Peki, bunu nasıl başaracağız?

Öncelikle Seda, bu hayatta ne yapmak istediğine karar vermeli. Kendine, "Benim bu hayattaki misyonum nedir, ne yapmak istiyorum?" gibi sorular sormalı ve bir hedef belirlemeli. Bu hedefi belirledikten sonra savaşçıya görevi devretmeli. Örneğin; Seda'nın bu hayatta yapmak istediği, eksikliğini hissettiği şey, zamanında okuyamadığı için üniversiteye gitmekse, savaşçı harekete geçer ve üniversite giriş sınavına başvuru yapar, test çözmek için kitaplar bulur. Ya da örneğin Seda'nın çok güzel bir sesi vardır ve bu zamana kadar Dinamik Dişil'ine yani içindeki Afrodit'e izin vermediği için hiç şarkı söylememiştir. Çünkü Seda'nın içindeki baskın anne ve babadan kaynaklı, şarkı söylemenin ayıp olduğuna yönelik kök inançlar mevcuttur.

> *İçimizdeki Afrodit'in yani Dinamik Dişil'in baskılanmasına verilebilecek en iyi örneklerden biri, Türkiye'de çok yaygın görülen 'Erkek adam oynama' kök inancıdır.*

Şişik statik eril öyle baskındır ki tahterevallinin öteki ucundaki dinamik dişil sönük kalmak zorunda kalır. Müziği açıp rahatça dans etmek istese de içindeki baskın baba yüzünden bunu yapamaz.



Çoğu insan içindeki gücü bilerek bastırır. Başarıdan ve başarısızlıktan korkmak hareketsizlik getirir. "Başarılı olursam yalnız kalırım, herkes beni kıskanır" gibi düşüncüler aklınıza oyunbaz tarafından sokulur. Burada önemli olan korkuya rağmen hareket etmektir.

Annem beni jimnastiğe yazdırmak istediğinde beş yaşlarındaydım. Kendisi de eski jimnastikçiydi. Ortada ufak bir sorun vardı, o da ben hiç esnek değildim. Ne şpagat açabiliyordum ne de ters köprü kurabiliyordum. Ablam ise adeta lastik kızdı. Benden daha küçük olan kardeşim de umut vaat ediyordu. Annem üçümüzü de götürdü, eğitmenler diğer iki kardeşimi kabul ettiler fakat beni almak istemediler. Dahası, "Odun gibi bu kız, olmaz bundan!" dediler. Rus kültürü

böyledir. Direkt söylenir. Annem eğitmenleri ikna etmeye çalışırken benim ortadan kaybolduğumu fark ediyor ve beni aramaya başlıyor. Bir bakıyor ki ben salonun diğer ucunda asılı olan halata tırmanıyorum. Halatın en yüksek noktasına kadar tırmanıp aşağı bakıyorum. Eğitmenler dahil herkesin ağzı açık kalıyor ve "Bu çocuk demek ki çok güçlü, biz bunu alalım" diyorlar, fakat o noktada ben istemiyorum. "Odun gibi bu kız!" lafı beni oradan soğutmaya yetiyor.

Daha sonra annem bizi sirke kaydettirmek için götürdüğünde de benzer şeyler oldu. Ablama bakıyorlar, inanılmaz esnek ve estetik; küçük erkek kardeşim yerlerde yuvarlanıyor, ona da akrobat olarak bayılıyorlar; sıra bana geldiğinde şaşırıyorlar. Çünkü söyledikleri hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum. Annem yine eğitmenleri ikna etmeye çalışıyor çünkü üçümüzü de oraya bırakmak zorunda. Tüm gün çalıştığı için üç çocuğu da aynı yere bırakabilmek büyük kolaylık sağlayacak.

Annem eğitmenlerle boğuşurken gözüm trapezlere takılıyor. Ablama, "Ben bunu yapmak istiyorum" dediğimi hatırlıyorum. Ablam "Saçmalama, çok tehlikeli!" gibi bir cevap vermişti. Fakat trapezdeki kız inince ben hemen aradan kaynayıp merdivenleri tırmandım ve trapeze çıktım. Çıkar çıkmaz da âşık oldum. Yanıma, daha sonra uzun yıllar antrenörüm olacak kişi geldi ve bana ufak ufak denemeler yaptırdı ve gördü ki ben bayağı yetenekliyim. Kollarımdaki güç, o yaş grubu için çok sık rastlanan bir durum değildi. Böylelikle sirk hayatım başlamış oldu.

Ne kadar tecrübeli ve hazırlıklı olursam olayım her trapeze çıkmadan önce o korkuyu ve heyecanı muhakkak hissederim. O korkuyu yaşamak zorundasın, çünkü en ufak bir yanlışlık sizi metrelerce aşağı düşürebilir. Ne salonda kaç kişi olduğu ne de nasıl göründüğünüz umurunuzdadır o an. Yüksek bir konsantrasyon durumu var.

"Korkuya rağmen attığın adım sana inanılmaz bir güven sağlıyor. Özgüven geliştiriyor."

Çalıştığım sirkte çok kıskançlıklar vardı. "O düşse de yerine ben çıksam" düşüncesi vardı herkeste. Hiç unutmuyorum benden altı yaş büyük, yıldız bir trapez vardı. Ben antrenmana her gittiğimde, "İn o trapezden, benim orası!" gibi tacizlerde bulunuyordu. Eğitmenler de kız yıldız diye bir şey demiyordu. Ben de sabah antrenmanlarına katılmaya karar verdim. Kızla çatışmak, şevkimi kırmak yerine başka bir çözüm ürettim ve antrenmanlarımı keyifle sürdürdüm. Daha sonra kız akademiye geçti ve tahmin edin yıldız trapez kim oldu: Ben!

Genel olarak baktığımızda kıskançlıkların ana sebebi, insanların kendilerini başkalarıyla kıyaslaması, içlerindeki kökte bulunan yetersizlik hissi ve korkudur. Halbuki doğadan örnek verirsek, bir çiçek diğer çiçeği kıskanmaz, yanında en güzel şekilde açılır. Keşke herkes kendi ışığını diğer insanı söndürmek için değil, kendini en parlak hale getirmek için harcasa.

Kendini başkası ile kıyaslamak bir insanın kendine yapabileceği en büyük hatalardandır. Çevremdeki kadınlardan sık duyduğum bir şey var: "Bacaklarım yeterince ince değil. Belim yeterince ince değil. Senin gibi olabilmem için ne yapmam gerekiyor?" Fakat olay esasen benim gibi değil, kendinin en iyi versiyonu olmaktır. Bu da kendi gücünü eline almaktan geçiyor.

Hayatta görünen tüm ikiciliklerde olduğu gibi, içinizdeki eril ve dişil parçaların da dengede olması gerekir. Toplumun beklentilerinin yanı sıra, özünüz ve deneyimlerinizle sizi etkileyen nitelikleri bulun. Eril ve dişilin hangi yönlerinin hayatınızın çeşitli

alanlarında sizinle etkileşime girdiğini düşünün. Dengesizlik, bu enerjinin bir türüne diğerinden daha fazla odaklandığınızda veya değer verdiğinizde ortaya çıkar. İçinizdeki farklı enerjileri dengeleyerek kendinizin en iyi versiyonu olun.

Dişil Enerjinin Özellikleri ve Faydaları

Dişil enerji siz onu kucaklamayı unutsanız da içinizde titreşir. Dişil enerjiyi kabul edip teşvik ettiğinizde, herkese fayda sağlayan birçok niteliği görebilirsiniz:

- Empati
- Anaçlık
- Yumuşaklık
- Açıklık
- Özveri
- Yaratıcılık
- Merhamet
- Duygular
- Destek
- Sezgi
- Hayat
- Anlayış
- Esneklik

Kendinizde ve başkalarında bulunan bu niteliklere değer verdiğinizde ve hayatınıza dahil ettiğinizde:

- Hayattan istekleriniz çok daha kolay gerçekleşir.
- İşlerin doğal hızlarında gelişmesi için yer bırakırsınız.

❖ Sonuçtan bağımsız olarak yaratma sürecinin tadını çıkarırsınız.

❖ Büyük resmi görürsünüz.

❖ Başkalarıyla bir olup topluluk oluşturursunuz.

❖ Değişim ve gelişim için, ruhani ve maddi dünyaya bağlanırsınız.

❖ Dinleyerek, paylaşarak ve besleyerek başkalarıyla ilişki kurarsınız.

Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, dişil enerjiniz dengesizdir:

❖ İlişkilerde aşırı vermek ve bir şeyleri aşırı telafi etmek (insanları memnun etmek).

❖ Dogmatik, kendi düşüncesine sahip, değişimi kabul edemeyen karakterde olmak.

❖ Aşırı aktif olmak ve "durmayı" becerememek.

❖ Kendi duygularıyla yoğun bir şekilde özdeşleşmiş ve bunun sonucunda onlara yabancılaşmış olmak.

❖ Muhtaçlık ve kendinden şüphe duymak, aşka aşırı bağımlı olmak, kendini değersiz hissetmek.

❖ Başkalarının elde ettiklerini kıskanmak, onları almaya layık olduğuna inanmamak.

Eril Enerjinin Özellikleri ve Faydaları

Eril enerji de benzer şekilde sizin içinizde titreşir, ancak bazen onu kucaklamayı unutursunuz. Eril enerjiyi kabul edip onurlandırdığınızda, herkese fayda sağlayan şu özellikleri görebilirsiniz:

- Liderlik
- Aksiyon
- Mantık
- Macera
- Mukavemet
- Sadakat
- Disiplin
- Hayatta kalma
- Güven
- Odaklanma
- Gurur
- Onur
- Verimlilik
- Güç
- Sahip çıkma

Kendinizde ve başkalarında bulunan bu niteliklere değer verdiğinizde ve hayatınıza dahil ettiğinizde:

- İsteklerinizi azimle takip edersiniz.
- Bir işin nihai sonucuna odaklanırsınız.
- İşleri adım adım halledersiniz.
- Kendinize ve bireysel başarılarınıza güvenirsiniz.
- Hedeflere ulaşmak için duygularınıza ve vücudunuza hâkim olabilirsiniz.
- Dostluk, eğlence ve yardımlaşma yoluyla ilişki kurarsınız.

Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, eril enerjiniz dengesizdir:

- Saldırgan, soğuk kalpli veya baskın olmak.
- İlişkilerde hesaplı ve mantık temelli hareket etmek.
- Düşük benlik saygısı ve güven eksikliği hissetmek.
- Korkmak, dünyada güvensiz hissetmek.
- Ertelemek, eyleme geçmekten korkmak.

Eril ve dişil enerjilerle çalışmanın gerçek hayatta somut sonuçları vardır. Bu enerjileri dengelemeye doğru ilerlerken, tüm varlıklar için sağlık, uyum ve özgürlük dilemeye de başlarsınız.

> “*Her yerdeki tüm varlıklar mutlu ve özgür olsun.*
> *Hayatımdaki düşünceler,*
> *sözler ve eylemler bir şekilde*
> *bu mutluluğa ve özgürlüğe katkıda bulunsun.*”

İçinizdeki Parçaları Dengeleyin

Gerçek şu ki, dişil enerji olmadan eril enerji tamamlanmış sayılmaz. Tam tersi de geçerlidir. Eril enerji çok baskın olduğunda değerli, beslenmiş veya takdir edilmiş hissetmeyebilirsiniz. Kendinizi yorgun, stresli, aşırı çalışmış ve sevilmemiş hissedeceksiniz.

Dişil enerji çok baskın olduğunda, desteksiz, odaklanmamış, dağınık ve dengesiz hissedersiniz. Amaç veya yön olmadığından hiçbir başarı duygusu hissetmezsiniz.

Dağınık dişil enerji, kontrolden çıkmışlık, köksüzlük, huzursuzluk ve yalnızlık hissi uyandırabilir. Eril ve dişil arasında gerçekleşen etkileşimi görebilirsiniz. Eril, hedef peşinde koşar,

planlar yapar ve odaklanır. Dişil, yaratmaktan, hayal etmekten ve açılmaktan hoşlanır. Birbirlerine ihtiyaçları var.

Peki bu iki enerjiyi nasıl dengeleyeceğiz?

Çevrenizdeki ve içinizdeki engin enerji sistemini kabul etmeye başlayın. Aşağıda, eril ve dişil güçlerinizi daha fazla tanımanın yollarını göreceksiniz.

Dişil enerji için:

❖ Yoga. Yoganın temel hedeflerinden biri, eril ve dişil arasındaki boşluğu kapatmaktır.

❖ Meditasyon

❖ Kahkaha

❖ Bir ilişkide olmaya kendinize izin verin. Bu, teslimiyet ve açıklık pratiği yapmanın harika bir yoludur.

❖ Her zaman heyecanlanacak bir şeyiniz olsun. Geleceğinize bağlanın.

❖ Doğanın içine girin.

❖ Vermek yerine almanın tadını çıkarın.

❖ Ne gelirse gelsin direnç göstermek yerine su gibi akmayı deneyin, esnek olun. En az direnç nerdeyse o yolu deneyin.

Dişil enerji, akarken en yüksek seviyededir. Bu nedenle kutuya veya kafese konulmamalı, bunun yerine sürekli hareket halinde bırakılmalı ve sürekli genişlemelidir.

Dişil enerjinizi kutudan çıkarmanın bazı yolları:

❖ Daha rahat ve dökümlü giysiler giyin. Giysilerinizde doğayı temsil eden çiçekler ve parlak renkler olsun.

❖ Daha fazla hareket edin, daha az sabit olun.

❖ Yeni şeyler denemekten, düşünülemez olanı yapmaktan çekinmeyin.

❖ Doğurmak. Bu illa bir insan çocuğu olmak zorunda değil, beyninizin çocuğu olabilir. Bir proje, bir fikir, bir tarif, bir sanat eseri... Yaratıcı enerjinizi harekete geçiren ve kendinizi ifade etmenize yardımcı olan her şey, ilahi dişil olana dokunmanıza yardımcı olur.

❖ Alanınıza sahip çıkın. Duygularla ve bedenle iç içe olmak, kendi ihtiyaçlarınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. Daha sonra evrendeki yerinizi talep etmeniz gerekiyor.

Peki ama evrendeki yerimizi nasıl talep edeceğiz?

❖ Kendiniz olun, otantik ve kendiniz gibi olmaktan utanmayın.

❖ Daha savunmasız ve incinebilir olun. "İyi görünmeye" çalışmadan iyiliğinizin VE kötülüğünüzün ifade edilmesine izin verin.

❖ İnsanları memnun etmeyi ve onların yolunda paspas olmayı bırakın.

❖ İlişkilerinizde kendiniz olmaya devam edebileceğiniz daha sağlıklı sınırlar oluşturun. (Sınır oluşturmak eril özelliktir, yani içimizdeki baba sınır çizer.)

❖ Hazzınızı fark edin. Beş duyunuzla hissettiğiniz size keyif veren şeyi bulun.

Eril enerjinizi kutudan çıkarmak için:

❖ Üzerinde çalışmak için bir sonuç veya hedef seçin.

❖ Haftanızı planlayın.

❖ Bir hobi projesini tamamlamanın sevincini hissetmenize izin verin.

❖ Arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle bir araya gelin. Bu yoldaşlık duygusunu hissedin ve eğlenin!

❖ Kendi içinizde rahat olun. "Doğru" veya "yanlış" diye bir şeyin olmadığını anlayın.

❖ Daha sorumlu olun ve hataları sahiplenin. Güçlenmek, hayatınızı yönetmek (ve başkalarına rehberlik etmek) istiyorsanız, sorumlu olmak önemlidir. Tepkinizden, eylemlerinizden ve seçimlerinizden ve sonuç olarak hayatı deneyimleme biçiminizden sorumlu olun.

Peki ama nasıl daha sorumlu olacağız?

❖ Arkadaşlarla buluşma planı işe yaramadıysa, aktif olun ve yeni bir plan oluşturun.

❖ Bir tartışma yaşadığınızda, havayı temizleyen ve gerilimi dağıtan ilk kişi olun.

❖ Sık sık sorumsuz veya rahat görülüyorsanız, daha fazla sorumluluk almaya başlayın.

❖ Kötü bir gün geçirdiğinizde, başkalarını kum torbası olarak kullanmayın. Bunun yerine kendi duygularınızı inceleyin ve ruh halinizi değiştirin.

❖ Disiplininizi geliştirin. Motivasyonun bir şeye başlamak için gerekli olduğunu anlamanız gerekir, ancak devam etmek disiplin gerektirir.

❖ Duygularınıza uyum sağlayın.

Eril enerji duyguları nasıl işleyeceğini bilmez, başkalarına karşı empati kurmakta veya duygularınızı ifade etmekte zorlanıyorsanız, şunu deneyin:

❖ Gün içinde yaşanan olayların sizi nasıl hissettirdiğini günlüğe kaydedin.

❖ Tavsiye VERMEDİĞİNİZ, sadece dinlediğiniz konuşmalar yapın.

❖ Açık ve savunmasız olun, kendinize izin verdiğinizden biraz daha fazlasını paylaşın.

❖ Mektuplar yazın ve insanlara sevginizi ve minnettarlığınızı ifade edin.

Duygularınızı ilk cevap verenler gibi düşünün. Vücudunuz bir şeyin yanlış olduğunu hisseder ve onları daha iyi olmak için gerekli eylemleri tetikleyeceklerini umarak yüzeye çıkarmaya çağırır. Unutmayın, bu tür şeyler hakkında düşünmek için zaman ayırmayan çoğu insanın çok ilerisindesiniz.

Bu, kendinize her gün neye ihtiyacınız olduğunu sormak ve ruhunuzun ihtiyaç duyduğu şeyle uyum sağlamaya çalışmak meselesidir.

Söylenecek son bir şey, sevdiklerinizi kendi içlerindeki her iki enerjiyi de kucaklamaları için desteklemektir. Bunu yaparken kendilerini güvende hissetmelerine izin verin. İşyerinde zor bir hafta geçiren bir arkadaşınıza mesaj gönderin veya telefon edin ve nasıl olduklarını sorun. Kocanızdaki veya karınızdaki duygu veya şefkat gösterilerini ödüllendirin. Dünyanın sizin açık, sevgi dolu ruhunuza sandığınızdan daha çok ihtiyacı var.

Niyet

- ❖ Dişil ve Eril olanın kendi içinde uyum sağlamasına izin veriyorum.
- ❖ Dişil ve Eril enerjilerin uyumunu şimdi yaşarım.
- ❖ Eril ve Dişil enerjiyi dengelemek benim için güvenlidir.
- ❖ Eril ve Dişil enerjiyi dengelemek benim için eğlenceli ve kolaydır.



Dünya Yerinden Oynar, Kadınlar Birlik Olsa!

Masallara baktığımızda kadınlar için ana mesaj "Birisi gelecek ve bu kötü durumdan beni kurtaracak" temalıdır. Beyaz atlı prens gibi... Burada size çok önemli bir sır vermek isterim: Kimse sizi kurtarmayacak! İçinizdeki kahramanı siz çıkaracaksınız ve kendi kendinizi kurtaracaksınız. Kısacası sizi kurtarmaya gelen beyaz atlı bir prens yok.

Benim ailemde hiçbir zaman bizlere bir şeyler dikte edilmedi. "Bunu yapacaksın, şunu yapacaksın" diye hiçbir konuda bizi zorlamadılar. Ben her zaman kendi kararımı kendim verdim ve sonuçlarını da kendim yaşadım. Yaptığım seçim benim için olumsuz bir etki yaratsa bile annem bana bunu yaşamam için

izin veriyordu. Bana göre ideal anne işte budur. İdeal anne hata yapmaya izin verendir. Çünkü esasen hata diye bir şey yoktur. Her şey bir deneyimdir.

Hayat aslında bir yol. Sen bir yoldan yürüyorsun ve o yolun seni istediğin yere götürüp götürmediğine bakıyorsun. Eğer istediğin yere götürmüyorsa, o zaman başka bir yolu seçebilirsin. Ama bu yol değişikliği, toplum tarafından hata olarak kabul edildiğinden insanlar kendilerini kısıtlıyorlar, hatadan korkmaya ve gerektiği zaman yolu değiştirmeye çekiniyorlar. Toplumdaki evlilik algısı da aynı bu şekilde şekilleniyor.

Evlilik ne kadar uzunsa o kadar başarılı! 50 senelik altın evlilik! Aferin, 50 sene beraber yaşadınız. Ama belki de sen orada mutlu değildin, belki sadece ilk bir sene mutlu oldun ve kalan 49 sene çok mutsuzdun. Boşanmak başarısızlık olarak sayıldığından 49 sene mutsuz yaşadın. Şimdi bu başarı mı?

Önce kadın olarak bir başka kadını yadırgamamayı ve yargılamamayı öğrenmemiz gerekiyor. Kadın kendi gücünü eline aldığı anda, ona kıskançlık göstermek yerine ne gibi özelliklerini örnek alabiliriz onu düşünelim. Mutsuz olduğu bir evliliği bitirebilen bir kadını yargılamak yerine, o bu gücü nerden buldu onu soralım. El ele verelim, birbirimize kuvvet olalım. Ben bunu yaptığım çalışmalarda özellikle oluşturduğumuz kadın çemberlerinde çok görüyorum.

> “***Bir olduğunuzda öyle bir güç çıkıyor ki ortaya, hiçbir şeyin sizi durduramayacağını anlıyorsunuz.***”

Burada önemli olan kadının kendisini olduğu gibi kabul edip olduğu gibi sevmesi. Diğer kadında hoşuna gitmeyen bir özellik

gördüğünde anlaması gerekiyor ki o özellik bir şeyi uyandırıyor içinde, onunla çalışması gerekiyor. Diğer kadının özelliklerini, güzelliğini, seksiliğini kabul et hatta takdir et. Bunu hissettiğin anda bir çember oluşturuyor ve çok güçlü oluyorsun.

Bizim kadın çemberleri de şöyle oluyor. Kadınlar birbirini yargılamaya başladıkları an ya da birbirlerinden rahatsız olduklarında onları yüzleşmeleri için teşvik ediyorum. Koçluk yaparak, "Seni rahatsız eden şey ne, ona söyle" diyorum. İnanın yüzleşme olduktan sonra kadınlar kaynaşmaya başlıyor; bir oluyorlar.

Kamptan ayrıldıktan sonra arkadaşlarına, "İşte orada bir kadın şöyle şöyleydi..." gibi dedikodu yapma ihtiyacı duyuyorsanız ve o kadın hakkında negatif hisler besliyorsanız kendinize sorun: Acaba kendi içinizdeki hangi eksiklikten dolayı onu yargılamak istiyorsunuz?

> **"*Karşı tarafta gıcık olduğunuz şeyi muhtemelen kendi içinizde bastırmışsınızdır ve bunun farkında bile değilsinizdir.*"**

Benim hep inandığım başka bir şey var, o da bir şey benim karşıma çıkıyorsa muhakkak bir sebebi vardır. Mesela benim karşıma devamlı şiddet gören kadınlar çıkıyor son zamanlarda. Erkek tarafından dövülüyor, şiddet görüyor, finansal olarak özgür değil... Burada onları veya kocalarını yargılamak yerine ben o kadınlara nasıl yardım edebilirim onu düşünmeliyim. O kadının kendi gücünü keşfedip korkusuna rağmen adım atmasını nasıl sağlayabilirim? Aslında bu kitabın da ana amacı bu: İçindeki gücü bulup harekete geçmek isteyen tüm kadınlara yardımcı olabilmek adına yazdım bu kitabı.

Eşinden şiddet gören fakat eşinin sağladığı konforlu hayattan vazgeçmemek adına ses çıkarmayan bir kadını yargılamamamız; ona hayatta kimseye muhtaç olmadan yaşamanın nasıl olduğunu öğretmemiz, kendi gücüyle yüzleştirmemiz gerekiyor.

Çocuğunu döven bir anne gördüğümüzde onun hemen ne kadar kötü bir anne olduğunu düşünmememiz gerekiyor örneğin. Evet, yaptığı şüphesiz yanlış, ama önce bu kadın neden böyle hareket ediyor onu bulmamız lazım. Belki de kendi annesinden böyle görmüş, böyle iyi olduğunu düşünüyor. O kadının içindeki baskın anne, çocuğu dövüyor. Senin içindeki baskın anne ise içindeki çocuğu dövüyor. İçindeki çocuk belki çıkmak istiyor, dans etmek istiyor. Fakat sen onu baskılayıp dövüyorsun.

Cahillik mutluluk getirir gibi bir laf var Türkçede. Hayır efendim cahillik mutluluk getirmez. Gerçek mutluluğu bilmeyen insanların lafıdır bu. Kendimizi bileceğiz, çevremizi anlayacağız ve seçimlerimizi ona göre yapacağız.

Bastırılmış Duygular

Duygular, kim olduğumuzun bir parçasıdır; ancak çoğumuzun olumsuz duygularla zor bir ilişkisi var. Onları rahatsız edici ve kötü bir şey olarak görüyoruz. İnsan olarak hepimiz acı ve ıstıraptan kaçınmak için elimizden geleni yapmaya hazırız.

Öfke, korku, kıskançlık yani tüm hissetmek istemediğimiz duyguları bastırırız. Fakat bir kişinin olumsuz duyguları bastırması, o duyguların yok olduğu anlamına gelmez. Peki duygularımızı nereye bastırırız? Bedenimize. Bedende belli bölgeler var; mesela öfke, kin karaciğerde bastırılır. Bedenimize bastırdığımız duyguları açmak için beden çalışmaları yapılabilir, fakat şöyle bir kısırdöngü yaşamamak kaydıyla. Diyelim ki sizi rahatsız eden duygularınızı devamlı bastırıyor, daha sonra

bunları açmak için yoga yapıyorsunuz. Örneğin kalçanız kapanıyor, yogadan sonra ise bir saat açılıyor. Ama günlük hayatınızda yine o duyguyu bastırmaya devam ettiğiniz için tekrar kapanıyor.

Beden çalışması bastırdığınız duygularınızı açmanıza yardımcı olur. Ama esas önemli olan bastırdığınız bu duyguyu fark etmek. Her zaman ilk adım durumu fark etmek. Örneğin eşinizle bir tartışma yaşadınız ve size bağırdı ya da hakaret etti. Eğer kızgın hissediyorsanız önce şunu sormanız gerekir: "Ben şu an kızgınım. Peki ama neden kızdım?"

> “ ***Çoğu insan öfkesinin karşı taraftan kaynaklandığını düşünür, halbuki kızgınlığın ana kaynağı kendimizizdir.*** ”

Çünkü karşımızdaki insan bize bağırabiliyorsa bu kendi sınırlarımızı çizmeyi bilmediğimizden kaynaklanmıştır. Yani eğer karşımızdaki insan kendinde bize bağırabilme hakkını görüyorsa, biz o kişiyle sınırlarımızı doğru çizmemişizdir. Bu durumda yapılacak en doğru şey kişinin sınır çizmeyi öğrenmesidir. Bu sınırı da öfkeyle ya da karşı tarafa aynı şekilde bağırarak değil, şefkatle çizeceğiz. Karşı tarafa kendimizi sakin ve net bir şekilde ifade edeceğiz.

Duygularınızı bastırdığınızı gösteren bir sürü işaret olabilir. Bu işaretler belirli düşünce ve davranış kalıpları şeklinde kendini gösterir.

Düşünme kalıpları:

❖ Olumsuz duygular kötü, zayıf veya utanç vericidir.

❖ Olumsuz duyguların ifade edilmemesi gerekir.

❖ Olumsuz duyguları dışarıya göstermemeyi başarı olarak görürüm.

Davranış kalıpları:

❖ Olumsuz düşünceleri, duyguları görmezden gelir ve onları uzaklaştırırım.

❖ Alkol ve madde kullanma, aşırı yemek yeme, televizyon seyretme, bilgisayar oyunları oynama veya aşırı çalışma gibi beyni uyuşturma ve oyalama davranışlarına yönelerek olumsuz düşüncelerden, duygulardan kaçar ve dikkatimi dağıtırım.

❖ Hayatımdaki bazı alışkanlıkların veya kişilerin bana zarar verdiğini kabul etmekte zorlanırım.

❖ Genelde nasıl hissettiğimin sorulmasını sevmem.

❖ İnsanlarla iyi geçinirim, ancak duygusal yakınlık ve yakın arkadaşlıklarda zorlanırım.

❖ Olumsuz duygularını ifade eden insanları zayıf görürüm.

İçsel dengeye ulaşmış insanların, acı verici duygularını kendilerini geliştirmek için fırsata dönüştürmelerini sağlayan, onların bu duygularla sağlıklı başa çıkma becerileri geliştirmiş olmalarıdır.

“*Kendiyle barışık insan, konforsuz duyguları bastırmak yerine fark eder ve onları istediği duyguya dönüştürür.*”

Ayrıca duygularını nasıl adlandıracaklarını da bilirler. Kıskanç, utanç verici, endişeli, korkmuş veya güvensiz olduklarında bunun farkına varıp kabul ederler. Bu farkındalık onları karar alma mekanizmaları üzerinde kontrol sahibi yapar. Öfkeli olduklarını bile bile ani kararlar almazlar, örneğin fevri çıkışlar yapmazlar.

Duygular genellikle olumsuz veya olumlu olarak tanımlanır. Mutluluk "iyi" olarak görülürken kaygı "kötü" olarak değerlendirilebilir. Ancak duruma bağlı olarak her duygu bazen yardımcı bazense zararlı olabilir. Örneğin heyecanı ele alalım. Yaklaşan tatiliniz için heyecanlandığınızda günlerinizin tadını daha çok çıkarabilirsiniz. Ancak, bir an önce kolay yoldan zengin olma fırsatı konusunda heyecanlıysanız, heyecanınız muhakemenizi şaşırtabilir ve karşılaştığınız riskleri hafife almanıza neden olabilir. Bu durumda, heyecan duygusu için her zaman iyi veya kötü diyebilir miyiz?

Aynı şekilde, topluluk önünde konuşma yapacaksınız diye endişeli hissettiğinizde, başınıza gelebilecek tüm kötü şeyleri ve aksaklıkları düşünebilirsiniz. Bu endişe, kariyerinizi gerçekten geliştirebilecek bir fırsatı reddetmenize neden olabilir. Öte yandan, endişeniz sizi tehlikeye karşı uyardığında hayat kurtarıcı da olabilir. Riskli bir iş anlaşması konusunda endişeli hissetmek, plandaki bazı tuzakları görmenize fayda sağlayabilir. O halde, duygunuzun farkına vardıktan sonra yapmanız gereken, o duygunun dost mu düşman mı olduğuna karar vermek.

Yaşadığımız duygunun dost mu düşman mı olduğunu anlamak, o duyguyla ne yapacağımıza karar vermemize de yardımcı olur.

İşte bir duygunun dost mu düşman mı olabileceğini belli eden bazı durumlar:

Üzüntü: Üzüntü, hakkında üzüldüğünüz bir şeyi veya bir kişiyi anmanıza ve onu hatırlamanıza yardımcı olduğunda "arkadaş" olabilir. Fakat kendinizi izole etmenize ve her zaman yatakta kalmak istemenize neden oluyorsa "düşman"dır.

Öfke: Öfke, size sosyal adaletsizliğe karşı koyma cesareti verdiğinde "arkadaş" olabilir. Sevdiğiniz birine incitici bir şey söylemenize neden olursa da "düşman" olabilir.

Hayal Kırıklığı: Kendinize karşı duyduğunuz hayal kırıklığı, sizi daha çok denemeye ve daha iyisini yapmaya teşvik ettiğinde "arkadaş" olabilir. Kendinizi başarısız ilan etmenize neden olursa "düşman" olabilir.

Duygularla başa çıkmak için, o duyguların vücudunuzda nasıl tezahür ettiğini anlamanız gerekir. Vücudunuzda farklı duygular farklı şekilde ortaya çıkar ve bu kişiden kişiye değişir. Örneğin, bir kişi için kaygı göğsünde bir gerginlik hissi; üzüntü midesinde bir sancı, öfke ise kafasında sıcak bir zonklama hissi şeklinde olabilir. Belirli bir duyguyu hissettiğinizde, vücudunuzun nasıl değiştiğine dikkat ederek duygularınız ve bedeniniz arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilirsiniz.

Vücudumuzla temas halinde olmak, duygularımızı daha erken tespit etmemize ve onları neyin tetiklediğini belirlememize yardımcı olabilir. Tetikleyicileri anlamak, belirli duyguların ortaya çıkmasına hazırlıklı olmamız için bize yararlı olabilir ve onları daha etkili bir şekilde yönetmemizi sağlayabilir. Örneğin, bir toplantıda konuşmanın beni sürekli olarak endişeli hissettirdiğini biliyorsam, endişemi kontrol altına almak için toplantıdan önce 10 derin nefes alarak kendimi sakinleştirebilirim.

Negatif duygularımızı uzaklaştırmaya çalışmak, bir topu suyun altına itmeye benzer. Ne kadar derine iterseniz itin, top

muhakkak yüzeye geri çıkar. Topu yok etmeye çalışmak yerine etrafımızdaki suda yüzmesine izin verebiliriz.

Sonuç olarak, olumsuz duygular yok edilmesi gereken şeyler değiller. Onlara ihtiyacımız var ve hayatta kalmamıza yardım ediyorlar. Başa çıkmak için doğru araçlara sahip olmamakla birlikte, duyguları yanlış ve gizlenmesi gereken şeyler olarak yorumlamamız başlı başına problemin kendisidir. Duygularımızla nasıl başa çıkacağımızı öğrenmeye karar vererek aslında kendimize paha biçilmez ve ömür boyu sürecek bir hediye sunmuş oluyoruz.

Duygu Dönüştürme Meditasyonu

Bu meditasyonun ismi duygu dönüştürme meditasyonu. Mevcut ruh halinizi, duygu durumunuzu değiştirmenize yardımcı olur. Her şeyde olduğu gibi burada da pratik önemlidir. Pratik yaptıkça bu duygu dönüştürme çalışmasında daha hızlı bir şekilde uzmanlık kazanabilirsiniz.

Bu çalışmadaki en önemli şey başta hissettiğimiz ana duyguyu bastırmamamızdır. O duyguyu fark edip dönüştürüyoruz. Yüksek titreşimli bir duygu seçerek kendi titreşimimizi yükseltiyoruz. Böylece de dış dünyada da aynı titreşimli duyguları kendimize çekiyoruz. Güne bu meditasyonla başlamaya alıştığınızda insanların size karşı yaklaşımlarındaki farklılığı net olarak göreceksiniz.

Bu meditasyon oturarak ve yatarak yapılabilir. Oturarak biraz daha iyi, çünkü yatarken insanın uykusu geliyor. Fakat kendinizi zayıf ve halsiz hissediyorsanız yatarak da yapabilirsiniz.

❖ Omurganız dik olacak şekilde bağdaş kurup oturun veya sandalye üzerinde de oturabilirsiniz, yorgun hissediyorsanız, sırtüstü yatın. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyabilirsiniz.

❖ İlkönce nefese odaklanıyoruz. Nefesi burundan alıyor ve ağızdan sesli bir şekilde veriyoruz.

❖ Şimdi sıra kasları gevşetmeye geldi. Ayak parmağımızdan kafamıza kadar vücudumuzdaki tüm kasları teker teker gevşetiyoruz. Bacaklarınızı sıkıyorsanız yumuşatın, aynı şekilde omuzlarınızı, çenenizi veya dişlerinizi sıkıyorsanız gevşetin.

Yeterince gevşedikten sonra kendimize şu soruları soruyoruz:

❖ "Şu an hissettiğim ana duygu nedir?"

❖ "Huzur mu, endişe mi, kaygı mı, korku mu?"

❖ "Bu ana duyguyu bedenimizde en fazla nerede hissediyoruz?"

❖ Diyelim ki ana duygunuz kaygı ve bunu en çok karnınızda hissediyorsunuz. Peki, bu duygunun rengi, şekli, dokusu, ısısı var mı? Sıcak mı, ılık mı; su gibi mi, hava gibi mi? Kısacası hissettiğiniz ana duyguyu görselleştiriyorsunuz.

❖ Hissettiğiniz kaygıyı, karnınızın içinde duran kırmızı bir tenis topuna benzettiğinizi varsayalım. Bunu gözünüzde canlandırdıktan sonra yapmanız gereken bu kaygı topunun boyutunu küçültmeye çalışmak. O topun yavaş yavaş birkaç boy küçüldüğünü hayal edin. Zorlamadan sadece izin vererek ve fark ederek onu bir çekirdek boyutuna getirin.

❖ Şimdi kendinize sormanız gereken soru şu: "Ben nasıl hissetmek istiyorum?"

❖ Duyguların belirli titreşimleri vardır. Yüksek ve alçak titreşimli olarak ayrılırlar. En yüksek titreşimi olan duygular koşulsuz sevgi, şükür, coşku ve neşedir. Şimdi bu yüksek titreşimli duygulardan bir tanesini seçiyoruz. Örneğin şükür duygusunu seçtiğinizi varsayalım.

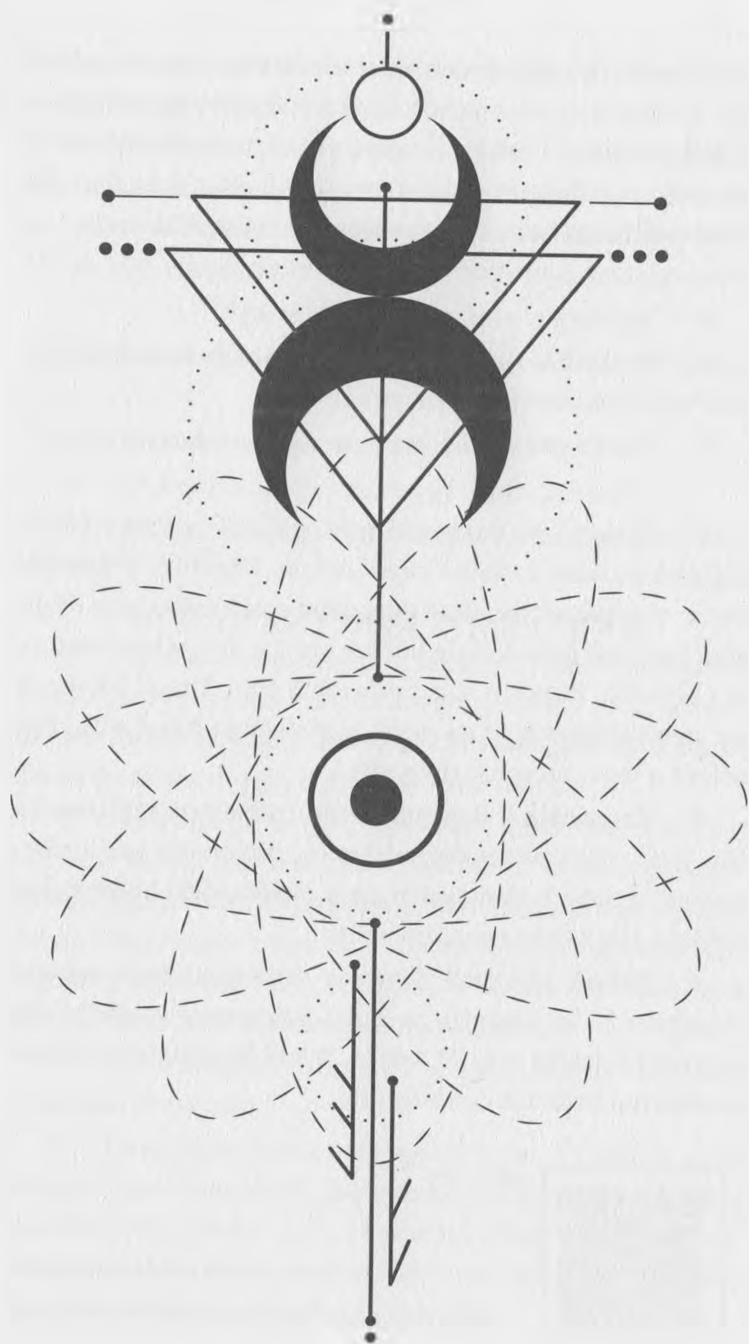
Şu an bu duyguyu bedeninizin içinde hissediyor musunuz? Eğer hissetmiyorsanız onu bedene getirmek için bağlantı kurmaya başlayacağız. En son bu duyguyu ne zaman hissetmiştiniz? O ana gidin ve o duyguyu yakalamaya çalışın. Eğer daha önce hiç hissetmediyseniz hayal edin ve sonrasında şu soruları sorun:

- "Bu duyguyu hissetmek nasıl bir şey?"
- "Bedenimin içinde bu duyguyu şu anda hissediyor muyum ve en çok nerede hissediyorum?"
- "Bu duygunun şekli, rengi, ısısı, dokusu, kokusu var mı?"

- Örneğin, bu duyguyu küçük, şeffaf bir ışık topu olarak göğsünüzün tam üstünde hayal ettiniz. Ellerinizi göğsünüze koyun ve o yüksek titreşimli duygunun oraya dolduğunu düşünün. Her verdiğiniz nefesle birlikte sanki o duygu büyüyormuş gibi hissedin. Büyüyen ışık topunu fark edin. Ufacık bir topun her nefes alışınızda yavaş yavaş büyüdüğünü hayal edin. Her nefesle o topa can veriyormuş gibi...
- Bu şekilde o duygunun tüm bedeninizi kaplamasına izin verin. Ayak parmaklarınızdan saç diplerinize kadar ulaşmasına ve hatta bedeninizden çıkıp etrafınızdaki bölgeye, bulunduğu alana dolmasına izin verin.
- Yüksek titreşimli duyguyla sarmalandığınız noktaya ulaştığınızda, bu aşamada ne kadar istiyorsanız kalabilirsiniz; yani ister 5 dakika ister 20 dakika. Yeterli hissettiğiniz noktada meditasyon halinden çıkabilirsiniz.



Bu kodu okutarak benim sesim rehberliği ile bu meditasyonu yapabilirsin.

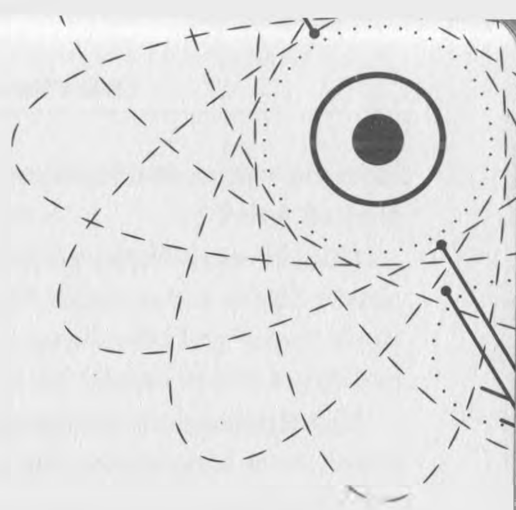


3. BÖLÜM

KÜÇÜKLÜKTEN BİLİNÇALTIMIZA YERLEŞMİŞ KÖK İNANIŞLAR

"Bilinçaltının farkında olmayan kişi, başına her gelene kader der."

– Carl Gustav Jung



Bilinçaltı, Beden ve Zihnin Dili

Bedenin dili olduğunu biliyor muydunuz? Peki sizce nedir? Bedenimiz bizimle nasıl konuşur? Bedenimizin dili duygudur yani bedenimiz bizimle duygu ile konuşur. Peki zihnin dili nedir? Zihnin dili ise düşüncelerdir.

Bir düşünce bedenin içinde hemen duyguyu uyandırır, uyanan duygu benzer düşünceyi çağırır, o düşünce tekrar benzeyen duyguyu getirir. Bir kısırdöngü esasında. Örnek verelim: Her sabah işe giderken trafiğe denk geliyorsun, bir araba önünü kesiyor, kızıyorsun: "Bu insanlar terbiyesiz! Hiç mi araba kullanmayı bilmiyor!" Devam ediyorsun: "Bu Türkiye'nin hali ne olacak?" Burada duygu, endişe ve korku. Haber açıyorsun, daha fazla olumsuz haber. Artık bugünün ruh halini, duygu durumunu belirledin. Benzer düşüncüler benzer duyguları çağırıyor. Tabii bunu isteyerek yapmıyorsun, tamamen bilinçsiz

bir seçim, yani otomatik programını başlattın. Peki otomatik program nedir?

Bilinçaltı veya bilinçdışı gibi kavramlar size karmaşık geliyor olabilir. Sağdan soldan sürekli, "Pozitif düşünmelisin, olumsuz cümle kurma" gibi laflar duyuyoruz. Pozitif düşünmek yetiyor mu? Ayrıca o da ne demek? Tek tek gidelim:

Bir bebek olarak dünyaya geldiğimizde bembeyaz bir sayfa gibiyiz. Anne karnındayken her şeyi annemizin perspektifinden hissediyoruz, göremiyoruz, konuşamıyoruz. Hissediyoruz, bedenimizle ve bedenimizde hissediyoruz. Anne korktuğunda biz de korkuyoruz, sevindiğinde biz de sevinebiliyoruz, henüz birey değiliz, annemizin parçasıyız.

Dışarı çıktığımızda ve kordon kesildiğinde birdenbire kopuyoruz. Zihnimiz henüz gelişmemiş, mantık diye bir şey yok, peki ne var? His var, duygularımız var... Bedenimizden dolayı hissediyoruz, annenin sesini, dokunuşunu, kokusunu... Bedenimiz hatırlıyor.

0-7 yaş arasında, beynimiz yüksek alfa dalgada olduğu için, her şeyi çok çabuk öğreniyoruz, sünger gibi emiyoruz, hem de her şeyi. Bilinçaltımız bilgisayar programı gibi kaydediyor, bu şekilde ilk kök inançlar oluşmaya başlıyor. Peki 7 yaşından sonra nasıl öğreniyoruz? Tekrarlayarak; bisiklet, yüzme veya araba kullanmayı öğrenmek gibi. İlkönce çok dikkatli, anda kalmak gerekiyor, ta ki alışkanlık haline gelene kadar. Yani tüm alışkanlıklar bilinçdışımızda depolanıyor. Yürümeyi öğrenmek için belki yüzlerce kere düşüp kalkıyoruz. Sonra beden kendi artık bunu yapabilir hale geliyor, yani o zaman şunu diyebiliriz: Bedenimiz de bilinçdışımız.

Kalp atışı, sindirim, sinir sistemi, nefes alıp verme vs. bilinçdışı sağlıyor. Sürekli kalp atışımızı kontrol ettiğimizi düşünebilir misiniz, hayatımızda başka hiçbir şey yapamazdık çünkü her

saniye kalp atıyor mu atmıyor mu kontrol etmek gerekirdi. Yani bilinçaltımız otomatik bir sistemdir.

Kök kalıplara dönersek, bilinçaltımıza da aynı şekilde bilgisayardaki gibi güncellenme gerekebilir.

> **"*Hayatınızda bir şey istediğiniz gibi gitmiyorsa bilinçdışında yatan ve artık size hizmet etmeyen bir kök inanç kalıp vardır.*"**

Mesela ailenizde büyüklerden "Para kolay kazanılmaz", "Çok parası olan iyi insan olmaz" veya "İyi insana fazla para gerekmez, kalp temiz olsun yeter" gibi cümleleri çok sık duymuş olabilirsiniz. Durum böyleyse siz ne kadar zengin olmak isteseniz de, hep zor para kazanırsınız, tam ihtiyaçtan daha fazla kazanmaya başladığınızda kaybedersiniz. Çünkü bilinçdışındaki program sizi şu yere götürüyor: "İyi insana fazla para gerekmez, kalp temiz olsun yeter."

Rahat bir hayat sürdürmek istiyorsunuz fakat hayat devamlı size karşı haksızlık yapıyor. Siz de "Kaderim işte" diyorsunuz, ama değil. Peki nasıl değiştirebiliriz?

Bilinçdışı kalıpları dönüştürmek için, farklı çalışmalar var: Hipnoterapi, Ses Terapi, MDR, EFT, PSYCH-k, Meditasyon gibi. Bir terapist ile çalışabilir veya bu tekniklerden beğendiğinizi öğrenip kendiniz de uygulayabilirsiniz.

Budist rahibelerin uyguladığı bir "Mindfullness" tekniği var. Hayatının her aşamasında farkındalık ile yaşamak, özellikle düşünceleri fark etmek. Meditasyon kelimesi şu demek: Tanık olmak, yani olan şeyi fark etmek ve reddetmeden izle-

mek. Bu pratik; yatarak, oturarak, yürüyerek, yemek yerken, hayatını yaşarken uygulanıyor. İlk başta oturarak veya yatarak yapabilirsiniz.

Benim sesim ve rehberliğimle yapmak isterseniz barkodu okutabilirsiniz. Bu çalışma günlük hayatınızda zihninizden geçen düşünceleri ve bedeninizde hissettiğiniz duyguları fark etmeniz için.

Birlikte "Etiketlenme" meditasyonu yapalım.

❖ Rahat oturuşa gel, ister sandalyede otur, istersen bağdaş kur. Yorgun hissediyorsan yatabilirsin. Önemli olan omurgan dik olsun.

❖ Gözler kapansın.

❖ İlkönce burundan rahat nefes al, ağzından ver, birkaç kere devam et.

❖ Her verdiğin nefes ile birlikte beden de rahatlasın ve gevşesin.

❖ Her aldığın nefes ile birlikte beden hafiflesin.

❖ Bedenini ayak parmaklardan baş tepesine kadar tara.

❖ Herhangi bir yeri sıkıp tutuyorsan, onu fark et ve yumuşat.

❖ Şimdi doğal nefese dön, nefesini hisset, burnun iki deliğinden daha serin giriyor, çıkarken belki daha sıcak olarak çıkıyor.

❖ Dışarıdaki sesleri fark et ve dikkatini kendine en yakın sese getir, nefes sesine.

❖ Dikkatinin nereye gittiğini fark et, hâlâ nefeste mi?

❖ Aklına bir şey geldiyse fark et ve onu etiketle, mesela gelecekle ilgili düşündüysen "Gelecek", geçmiş ile ilgiliyse "Geçmiş" olarak.

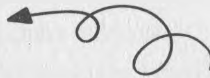
❖ Etiketledikten sonra tekrar nefesine dön, yine nefes izlerken, dikkatin nereye giderse onu fark et ve etiketle, bu bir duygu, dışarıdaki ses olabilir. Her ne gelirse etiketle ve nefesi izlemeye devam et.

Bu çalışma başlangıçta 5-15 dakika yeterli olacak, yaptıkça ve alıştıkça daha da uzatabilirsiniz.

Olumsuz düşüncemizi tespit ettikten sonra ikinci adıma geçiyoruz. Artık fark ettiniz; gün içerisinde bir sürü farklı düşünce geçiyor aklınızdan, farklı farklı duyguları bir gün içerisinde deneyimliyorsunuz. Düşünceler bir otobandan geçen arabalar gibi, nasıl her arabanın peşinden koşmuyorsak, aynı şekilde her düşüncenin de peşinden koşmak zorunda değiliz. Sadece izleyebiliriz ve istediğimiz arabaya binebiliriz, yani sizi destekleyecek düşünceyi seçebilir veya yaratabilirsiniz.

Yine para örneğinden gidersek; bir sürü olumsuz düşünce fark ettiniz: "İstediğim parayı kazanmak imkânsız", "Çok çalışmam lazım", "Hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor" gibi. Hemen bu düşüncelerin bedeniniz içinde yarattığı duyguyu fark edin: Korku, endişe, umutsuzluk? İlk başta bunları ezberlemek zor olabilir, onun için günlük tutmanızı tavsiye ediyorum. Notlarınızda hep aynı düşünceyi seçtiğinizi fark edebilirsiniz. Peki gerçekte istediğiniz şey nedir?





Bu kodu okutarak benim sesim rehberliği ile bu meditasyonu yapabilirsin.

Olumlu Düşünce Yaratma Sanatı: Niyetini Yaz

Bilinçaltının dilini öğrenmek, aynı yabancı dil öğrenmek gibi, bol pratik yapmak gerekir.

- Bilinçaltı için zaman kavramı yok, her şey bu anda oluyor, "Her zaman" gibi kavramlar onun için zaten hep öyledir.
- Her şeyi olduğu gibi kabul eder. Negatif cümleleri anlamıyor. Yani cümleyi olumlu şekilde kurması gerekiyor. Mesela, "Artık acı çekmek istemiyorum", "Beni anlayamayacak insanları hayatımda istemiyorum" gibi cümleler çok karışık ve negatif üzerine kurulduğu için tam tersi etki yaratacak.
- Cümle kısa olmalı. İçindeki kelimeler sizin için anlam ifade etmeli. Tam ne demek istediğinizi sisteminiz tam olarak anlamalı.
- Ben demeyi öğrenmelisiniz. Başkasına değil, kendinize odaklanmalısınız.

Örnek: "Kendimi olduğu gibi severim ve kabul ederim."

Şimdi siz de deneyin. Cümle net ve kısa olsun.

Genellikle olumsuz temel inançlarımız, yaşamın erken dönemlerinde aile kurallarından (sakın yük olmayın, olumsuz duyguları paylaşmayın), aile rollerinden (oyuncu, şakacı yıldız çocuk, sorunlu çocuk) gelişir. Ne yazık ki olumsuz temel inançlar, sahip olduğumuz olumsuz etkileşimlerden kaynaklanmaktadır. Bazı örnekler arasında akranlar tarafından reddedilme, sağlıksız ilişkiler veya kendimizi olumsuz bir şekilde başkalarıyla kıyaslama sayılabilir.

Olumsuz temel inançların bazı yaygın örnekleri arasında "Yetersizim", "Ben bir başarısızlığım" ve "İnsanlara güvenil-

mez" sayılabilir. Olumsuz kök inançlar özgüveninizi düşürebilir ve genel ruhsal sağlığınıza zarar verebilir. İnsanlar, kendileri hakkında olumsuz inançları olduğunda genellikle madde bağımlılığı veya orantısız özeleştiri gibi sağlıksız davranışlarda bulunurlar. Negatif temel inançlar, genellikle kişinin bu inancını destekleyen olayları çeker.

Sık görülen olumsuz kök inançlar:

- "Ben yetersizim."
- "Beni kimse sevemez."
- "Zayıfım."
- "Ben bir başarısızlığım."
- "Ben yeterli değilim."
- "Acınası haldeyim."

Dünyayla ilgili yaygın olumsuz kök inançlar:

- "Dünya tehlikelidir."
- "Dünya adaletsizdir."
- "Dünya korkutucudur."

Türkiye'ye geldiğimde öğrendiğim ilk kelime "maşallah" oldu, çünkü sokakta yürürken çok duyuyordum. Bir diğer kelime de "ayıp" oldu. Ayıp kelimesi hep duyduğum bir kelime. Özellikle çocuklara söylenirken çok duyuyordum:

"Aaa çok ayıp."
"Burada böyle davranılmaz, ayıp."
"Böyle giyinilmez, çok ayıp."
"Öyle gülünmez, ayıp."

Çocuğu özgür bırakmayan bir sürü kalıp... Normalde bir bebek doğduğunda onda herhangi bir kalıp yoktur. Yeni yeni yürümeye başlayan bir çocuk düşüyor ve sonra ayağa kalkıyor. Çünkü düşersem kendime zarar verebilirim gibi bir kalıp henüz beyninde yok. O kalıplar çocuk büyüdükçe oluşuyor: Anne bir şey diyor, baba bir şey hakkında kızıyor... Örneğin: "Koşma düşersin!" kalıbı ya da "Bak düşersen canın acır!" Bunu sık duyan çocukta kalıp oluşmaya başlıyor, yani bilinçaltına yerleşiyor. Büyüdükçe bu kalıpların tarzı da değişiyor. Mesela. "Açık saçık giyinme, millet seni basit kadın zanneder." Bu cümleyle büyüyen bir kız çocuğunda "Mini etek giymek basit kadınlara yakışır" gibi bir kalıp oluşuyor ve daha sonra yetişkinliğinde çevresinde mini etek giyen kadınları yargılıyor.

Başka bir örnek vermek gerekirse, örneğin küçüklükte mahallede kırmızı pantolonlu bir teyze size bağırmış veya sizi korkutmuştu. Bilinçaltınız o travmayı kaydedecek ve muhtemelen her kırmızı pantolonlu kadın gördüğünüzde korku, kaygı veya o insana karşı antipati hissedecektiniz. Fakat bunlar bilinçaltından gelen davranışlar olduğu için, siz o kadını neden itici bulduğunuzu bir türlü anlayamayabilirsiniz.

Beyin içinde Amigdala adında korkudan sorumlu küçük bir bölge var. Örneğin küçüklüğünüzde hızlı hızlı yürürken düşüp yaralandınız. Amigdala onu hemen kayıt altına alıyor ve bir daha aynı hızda yürümeye başladığınızda size "Düşebilirsin yavaşla!" mesajını veriyor. Esasında beynimizdeki bu bölgenin ana görevi sürekli dış dünyayı tarayarak bize tehlike olup olmadığını bildirmektir. Adeta bir bilgisayar gibi etrafı tarar ve örneğimizde olduğu gibi sokakta kırmızı pantolonlu bir kadın gördüğünde sizi uyarır. Fakat yanlış kodlanan kalıplar bir ömür boyu bizi tetikte ve alarmda tutar.

Küçüklükten getirilmiş olumsuz kök kalıplardan bir tanesi de utançtır. Utanç; sizi yeterince zeki olmadığınıza, yeterince iyi olmadığınıza, sevimsiz olduğunuza ve acı çekmeyi hak ettiğinize inandırabilir. Kendinden utanmak yetersizlik hissinden kaynaklanır: "Kendimi yeterli görmediğim için olduğum halimden utanıyorum." Bu yeterli görmeme hali de muhtemelen kişinin kendisine çizdiği ideal insan modelinden kaynaklanıyor.

> ***"Birisiyle yarışırken yani onun gibi olayım ya da ondan daha iyi olayım derken, insan aslında kendi gücünü sınırlıyor."***

Asıl soru daima şu olmalı: "Kendi en iyi versiyonumu nasıl yaratabilirim?" Gücü ve enerjiyi kendimize döndürmemiz gerekiyor. Bunun için küçüklükten gelen yanlış kalıpları doğrularıyla değiştirmemiz çok önemli. Yine dışarıya karşı devamlı güçlü durma hali de küçüklükten edindiğimiz bir kalıp. Halbuki kırılgan veya incinebilir olmak kendimizi tanıma ve duygularımızın farkında olma yolunda önemli role sahiptir. Peki olumsuz kök inançlarımızla nasıl baş edebiliriz?

1. **Duygunun kökünü bulun.** Sorunlarınızın ne zaman başladığını düşünün. O zaman ne oluyordu? Hayatınızdaki en büyük etkileri bırakanlar kimlerdi? Çevrenizdekiler size hangi etiketleri yapıştırdılar? Bu etiketler kendinizle ilgili hangi olumsuz inançları yarattı?
2. **Kendinize karşı gerçekçi olun.** Kişilik özellikleriniz neler? Kuvvetli yönleriniz ne? Nelerde iyisiniz? Ne yapmaktan hoşlanırsınız? Peki, eksiklikleriniz neler? Neyi yapmakta zorla-

nıyorsunuz? Bunları, kendinizi yargılamadan listeleyin. Unutmayın: Bu zayıf yönler sizin bütününüz değildir. Güçlü ve zayıf yönlerinizi kabul edin. Bu size yapıştırılan etiketlerle ilgili değil, kendinizi bilmekle ilgili.

3. **Olumsuz kök inancın kaynağını bulun.** Kendinizle ilgili sahip olduğunuz her olumsuz inanç için, onu yetiştirmenize yardımcı olan kişileri belirleyin. Onları mutlu etmek için kim olmak zorundasınız? Hangi ilgi alanlarına, siyasi inançlara veya kişisel değerlere sahip olmanız gerekir? Nasıl giyinmeniz ya da nasıl görünmeniz gerekir? Şimdi, bu kişiyi olduğunuz kişiyle karşılaştırın. Gerçekten o kişi olmak istiyor musunuz?

Eğer biz kırılganlığımızı dışarı doğru şekilde göstermezsek, yani hep güçlü kalacağım deyip duygularımızı bastırırsak, hayatımıza renk katabilecek birçok fırsatı da kaçırmış olacağız. Örneğin birine onu sevdiğini söyleyebilmek, kendimizi dışa karşı en kırılgan halde bırakmaktır. Çünkü sonunda incinme riski vardır. Fakat incinme riskine karşı kalbimizi kapatıp birine duygularımızı açamazsak, o zaman da sevmek zor oluyor. Çünkü kendimizi kısıtlıyoruz.

Bunu çalışmalarım ve kamplarımda da sık sık görüyorum. İnsan, incinme riskini göze alıp harekete geçerse ve kendini dünyaya olduğu gibi gösterirse içindeki yaratıcı gücü de beraberinde dışarı çıkıyor. İnsanların fikirlerinin, yorumlarının bizi incitebileceğini düşünmeden o yaratıcı potansiyeli dışarı çıkarmak, insanı gerçek anlamda güçlendirip geliştirir.

İncinmeyi göze alabilmek beraberinde cesareti de getirir. Kendini tüm risklere rağmen olduğun gibi göstermek cesaret isteyen bir şey.

“Ne kadar kırılgansan aslında o kadar cesursun.”

Kök inançları değiştirmek zor olabilir, çünkü onlar genellikle uzun süredir bizimle birliktelerdir ve onların doğru olduğunu kabul etmişizdir. Kendimizle ilgili olumsuz bir görüşe sahip olduğumuzda, hayatımızdaki bazı olumsuz olayları eksikliklerimizin kanıtı olarak yorumlama eğilimindeyiz.

Kök İnançlarınızı Değiştirin

Kök inançlarımdan birinin “Yeterince iyi değilim” olduğunu öğrendiğimde, kendime bu kök inancın gerçek olmadığını söyledim ve hemen yerine olumlu bir inanç koydum. Evet, olumsuz kök inançlar olduğu gibi olumlu inançlar da mevcut ve bunları olumsuzlarla değiştirmek mümkün. Olumsuz bir kök inancı değiştirmek demek, ona alternatif olumlu bir kök inanış bulmak anlamına gelir. Fakat burada önemli bir nokta var: Yalnızca yeni ve olumlu bir kök inanç değil, aynı zamanda gerçekçi bir kalıp bulmanız gerektiğini unutmayın. Kendinize aşağıdaki gibi şeyler söylemek gerçekçi olmayacaktır:

“Her insan güvenilirdir.”
“Dünya en güvenli yerdir.”
“Her şeyi kontrol edebilirim.”
“Bu gezegende yaşayan en iyi insan benim.”

Olumlu olsa bile gerçekçi olmayan bir kök kalıp size gerçekçi gelmeyecektir ve sonuç olarak ona inanmayacaksınızdır. Bu

durum olumsuz kök inancınızı değiştirmenize yardımcı olmaz. Bu yüzden sözlerinizi, onlara inandığınız ölçüde seçin.

Bazı olumlu inanç kalıplarına örnekler:

- Ben sağlıklıyım.
- Yeterince zekiyim.
- Kendim için doğru seçimleri yapma yetisine sahibim.
- Yeteneklerime inancım var.
- Yeterince çabalarsam başarabilirim.
- Ben ben olduğum için mutluyum.
- Hedeflerime çalışırsam ulaşabilirim.
- Kendime güveniyorum.
- Sevilesi bir insanım.

Şimdi, kendimize yeni ve olumlu bir kalıp bulduktan sonra yapacağımız şey onu içimizde güçlendirmek. Bir şey için her üzüldüğünüzde kendinize bu olumlu kalıbı tekrarlayın. Kendinize bu inancı tekrarladıkça belli bir süre sonra bu olumlu kök inancınızın doğruluğunu size kanıtlayacak bir süre deneyim yaşamaya başlayacaksınız. Yeni oluşturduğunuz bu kalıplar gittikçe daha güçlenecek ve bilinçaltı zihninize kök salacak.

Günlük olarak yapılan çalışmalar, beyninizi yeniden programlayacak ve olumsuz inançlarınızı iptal etmeye başlayacaksınız. İnançlarımızın çoğu çocukluğumuzda yaratıldığından, onlardan kurtulmak biraz zaman alabilir. Ancak kararlılık ve devamlılıkla başarılabilir.

Kendiniz Hakkında Olumsuz Konuşmayı Durdurun

Her sabah aynanın karşısında kendinize "Şişmanım" ya da "Burnumdan nefret ediyorum" veya "Cildimin görünüşünden

hoşlanmıyorum" demeniz, dış dünyaya aşırı olumsuz titreşimler gönderir ve sizi kötü bir ruh haline sokar. Olumsuz bir frekansta titreştiğimizde, gün içinde deneyimleyebileceklerimiz de yalnızca negatif şeyler olacaktır.

Düşüncelerinizin gücü olduğunu unutmayın. Kendinize yalnızca olumlu cümleler kurun. Böylelikle daha yüksek bir frekansta titreşimler yayacaksınız ve başınıza da iyi şeyler gelecektir. Bu durum elbette pratik gerektirir. Kendinizle uzun süredir olumsuz bir diyalog kurduysanız, beyninizi farklı düşünmek için yeniden eğitmek devamlılık gerektirecektir.

Gözünüzde Canlandırın

Görselleştirme güçlü bir araçtır. İyi haber şu ki bunu zaten her gün farkında olmadan yapıyorsunuz. Örneğin bir düğüne davet edildiğinizde hemen ne giyeceğinizi hayal edersiniz. Kıyafeti gözünüzde canlandırırsınız.

Yapmanız gereken ilk şey, ne istediğinizi net bir şekilde zihninizde görmektir. Bunu güçlendirmek için bir "hedef panosu" kullanabilirsiniz. Bu panoyu her gün gördüğünüz bir yerde bulundurun.

Bu panonun üstüne kendi resimlerinizin yanına gazete ve dergilerden kestiğiniz "hedefinizi temsil eden" resimler asın. Sürekli gözünüzün önünde duran bir hedef panosu, hedefinizi bilinçaltınıza kodlamanıza yardımcı olur. Unutmayın, tasavvur edebildiğiniz şeyi başarabilirsiniz.

Süreklilik Şart

Süreklilik olmadan bilinçaltı kök kalıplarını değiştirmek için kullanacağınız hiçbir teknik işe yaramayacaktır. Günün büyük bir bölümü eski olumsuz kalıplarınızı sürdürürken, bir-

kaç olumlu cümleyi haftada birkaç kez tekrarlamanız bir sonuç vermeyecektir. Olumlu kök kalıplarınızı sürekli ve düzenli bir şekilde tekrarlamalısınız.

Tekrarlama yoluyla beyninizde yeni sinir yolları yaratılır. Olumlu ifadeleri güçlü bir duygu ile tekrarladığınızda, bu bilinçaltınızdaki inanç sisteminizi değiştirecektir. Hemen daha iyi hissetmeye başlayacaksınız, fakat unutmayın gerçek ve kalıcı dönüşüm zaman alan bir süreçtir. Belli bir süre sonra olumlu düşünmek sizin için doğal hale gelecektir. İnançlarınızı ve bilinçaltınızı değiştirmek için bu teknikleri kullanın ve hedeflerinize ulaşmanıza engel olan olumsuz kök inançlardan kurtulun.

Kök Kalıpları Dönüştürme Meditasyonu

Meditasyon, bilinçaltı zihninize dokunmanın harika bir yoludur. Bazı insanlar için hayal etmek çok zordur. Hayal etmeyi öğrenmelisiniz. Örneğin "Kendimi olduğum gibi kabul ederim ve severim" kalıbını ele alalım. Bu kalıbı okuduktan sonra meditasyon sırasında hayal etmeye başlıyoruz. Kendinizi olduğu gibi seviyor ve kabul ediyorsunuz. Peki bu olurken neredesiniz, ne yapıyorsunuz, etrafınızda kimler var, ne giyiyorsunuz? Kısacası beyninize o anı bire bir yaşatıyorsunuz; sesiyle, kokusuyla, rengiyle. Unutmayın, beyin bir anı yaşarken onun gerçek mi yoksa hayal mi olduğunu ayırt edemiyor.

1. Önce kollarınız yanınızda ve avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde rahat bir pozisyona geçin.
2. Yavaş, derin nefesler almaya başlayın ve her nefeste tüm kaslarınızın gevşediğini hissedin.
3. Zihninizi susturun ve sadece nefesinize odaklanın.
4. Daha önceden hazırladığınız olumlu kök kalıplarının olduğu listeyi açın ve okumaya başlayın.

5. Şimdi kendinizin en iyi halini hayal edin. Nasıl göründüğünüzü, giyindiğinizi ve nasıl hissettiğinizi düşünün.

Meditasyonu kullanarak, bilinçli zihinden bilinçaltına giden bir yol yaratırsınız. Düzenli yapılan meditasyon, beyinde yeni sinir yolları yaratacaktır.

Sabah Çalışması

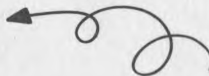
Kendinizi rahat ettirmek için biraz zaman ayırın, gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi nefesinize doğru verin. Kendinizi hazır hissettiğinizde, zihninizde tekrar etmesi için olumlu bir ifade seçin.

Örnek olumlu ifadeler:

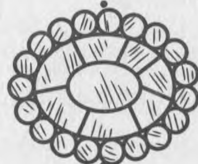
- Güne başlamak için heyecanlı ve enerjiğim.
- Bugünün getirebileceği herhangi bir şeyle yüzleşmeye hazırım.
- İçimden akan minnettarlık ve pozitiflik duygularını hissediyorum.
- Amaçlı, motive ve hevesliyim.

Sadece kelimeleri söylemek yerine, bu olumlamaların anlamını gitgide daha fazla hissetmeye ve gözünüzde canlandırmaya başlayın ve hazır hissettiğinizde çalışmayı bitirin.





Bu kodu okutarak benim sesim rehberliği ile bu meditasyonu yapabilirsin.


4. BÖLÜM

İNCİNEBİLİR OL, KİBRİNİ YEN!

"Fırtınanın üzerinde yükseldiğinde,

güneş ışığını görebilirsin."



Sağlıklı İlişkilerin Anahtarı: İncinebilir Olmak

İnsan olmanın en iyi yanı, diğer insanlarla bağlantı kurabilmektir. Kabilelerde, ailelerde yaşıyoruz, gruplar halinde çalışıyoruz, çiftler olarak seviyoruz ve arkadaşlıklar geliştiriyoruz. Kabul etsek de etmesek de bağlanma dürtüsü hepimizin içindedir. İncinebilir olmak, bu bağlantının itici gücüdür; cesur ve hassas. Ama biz bunu bir zayıflığa dönüştürdük. Kendimizi "güçlü" hale getirdik. Güçlendik, sertleştik ve kendimizi incinmekten koruduk ve teslim olmaya izin vermedik. İşte sorun. Kırılganlıklarımızı kapattığımızda incinmekten korunuruz, ama aynı zamanda sevgi, yakınlık ve bağlantıdan da uzak kalırız. Hepsi hayatımıza aynı kapıdan geliyor. Birine kapıyı kapattığımızda aslında hepsine kapatıyoruz.

İncinebilirlik olmadan ilişkiler sağlıklı şekilde gelişemez. İşte tüm yıpranmışlığım, sırlarım, korkularım, sevgimle buradayım diyebilmek gerekir. Bu tutum ilişkilerde yakınlık ve samimiyet duygusu yaratır. İlişkiler bu duygular olmadan gelişemez.

İncinebilir olmak; deneyimlere, insanlara ve belirsizliğe açıklıktır. Evet, bazen inciniriz. Ayrılık acısı çekmek, insan ol-

manın kaçınılmaz bir parçasıdır. Unutmayın, incinmeyi göze aldığınız her durumda bir fırsat yaratırsınız. Ya kabul edilirsiniz ya da reddedilirsiniz. Reddedilmek muhakkak can yakacak. Ancak incinmeyi göze almadan, olduğunuz gibi kabul edilmeye asla izin vermeyeceksiniz.

> ***“Kendinizi eleştiri ve reddedilme olasılığına açtığınızda, aynı zamanda fırsatlara ve gelişime de açmış olursunuz.”***

İncinebilir olmak; öz farkındalığınız, ilişkileriniz, gelişmeniz ve özsaygınız için önemlidir. Daha incinebilir olmanın önündeki en büyük zorluk, bunu nasıl yapacağımızı bilmememizdir. Gerçek incinebilirliğin neye benzediğine dair algımızı çarpıtarak, incinebilir olmak hakkındaki kültürel mitlere kapılırız. Sizi geride tutan bu yanlış anlamalar konusunda kendinizi eğitmeniz faydalı olacaktır. Bununla birlikte, daha incinebilir olmaya cesaret ederseniz, hayatınız büyük ölçüde değişecektir.

Birçoğumuz korkudan dolayı incinebilir olmak istemiyoruz. Ancak aynı zamanda kendimizi başkalarından koruduğumuz ve kendimizi onlardan uzaklaştırdığımız tüm yolları tam olarak anlayamıyoruz. İncinebilir olmaktan kaçınma nedenlerimiz son derece kişiseldir ve deneyimimize özgüdür.

Çocuklar keskin gözlemcilerdir. İlk ilişkilerimizden nasıl ilişki kuracağımızı öğrendik. Ebeveynlerimizin bize ve başkalarına nasıl davrandığını ve gördüklerini özümsedik. Çevremizdeki sınırlamalar veya çocukluk ilişkilerimizdeki kopmalar, şimdi kendimizi ve çevremizdeki dünyayı nasıl gördüğümüz konusun-

da bize bir model verdi. Örneğin, reddeden veya ihmal eden bir ebeveynimiz varsa, kendimizi bir yük veya tehdit olarak görebiliriz. Farklı derecelerde, bizimle ilgili bir şeyin kusurlu veya utanç verici olduğuna inanarak büyüdük. Sonuç olarak, kabul edilmeyeceğimizi ve başkalarının bizi yüzüstü bırakacağını umuyoruz. Kendimizi tetikte tutarak kendimizi korumaya çalışıyoruz.

İncinebilir olmak aşağıdaki eylemleri içerir:

1. **İhtiyacınız olanı isteyin.** Acı çektiğimizde, acımızı dindirmek ya da kapatarak kendimizi ve çevremizdeki insanları korumaya çalışmak kolaydır. Yakın ilişkiler kurmak, ihtiyaç duyduğumuzda sesimizi yükseltmeye istekli olmak anlamına gelir. Dayanabileceğimiz birine ihtiyacımız olduğunu veya mücadele ettiğimizi ya da yardıma ihtiyacımız olduğunu kabul etmek, sevdiklerimizin bizi hissetmelerine ve bizi yakınlaştıracak şekillerde bize yanıt vermelerine olanak tanır.

2. **Duygularınızı açığa çıkarmaya istekli olun.** Bazen duygularımızı kendimize bile göstermekten korkarız. Ancak duygularımızı kabul etmek, kendimizle temas halinde olmanın ve kendimizi başkalarıyla paylaşmanın önemli bir parçasıdır. Bağlantılarımızı güçlendirmenin büyük bir kısmı, nasıl hissettiğimizi başka biriyle paylaşmaya istekli olmayı içerir.

3. **Gerçekte ne düşündüğünüzü ifade edin.** İsteklerimizi ve ihtiyaçlarımızı ifade etmenin yanı sıra, bakış açımız konusunda dürüst olmak ve gerçek benliğimizi göstermek önemlidir. İlişkimiz, gerçekte ne düşündüğümüzü söylemekten çekinmediğimiz bir alan olmalıdır. Bu, duyarsız veya gereksiz yere incitici olmak anlamına gelmez, ancak gerçek bir değişim önermek anlamına gelir. Aşırı savunmacı davranmadan geribildirim vermeye ve almaya açık olmalıyız. Hepimizin insan olduğumuzu ve bu nedenle kusurlu olduğumuzu hatırlamak,

daha dürüst alışverişlerde bulunurken daha fazla öz şefkat ve ilgiye sahip olmamıza yardımcı olabilir.

4. **Yavaşlayın ve orada olun.** Eleştirel içsesimizi dinlediğimizde veya kafamızda çok zaman geçirdiğimizde, samimiyeti kaçırabiliriz. Partnerimizin gözlerinin içine bakmak, söyleyeceklerini dinlemek ve o ana zaman ve ilgi göstermeye istekli olmak, yapılması genellikle hayal ettiğimizden daha zor olan incinebilirlik eylemleridir. Yine de bu davranışların her birine dahil olmak, bizi birbirimize ve kendi duygularımıza daha yakın tutar.

İncinebilir olma önünde duran bir diğer engel ise kibirdir. Kibir, kişisel gelişim yolculuğumuzda üstesinden gelmemiz gereken bir histir. Özgüvenli olmak ile kibir çoğu zaman karıştırılır.

> ***“Oxford Sözlüğü'ne göre kibir, 'kişinin kendisi veya önemi hakkında aşırı derecede yüksek bir düşünceye sahip olma niteliği' iken özgüven, 'kişinin kendi yeteneklerini veya niteliklerini takdir etmesinden kaynaklanan bir özgüven duygusu' olarak tanımlanır.”***

Kibrin tek bir nedeni yoktur. Aşırı derecede başarılı olmaktan, özsaygısı ve öz değeri zayıf olmaktan veya onaylanma ihtiyacından kaynaklanabilir. Aynı zamanda, çocukken ebeveyn ile zayıf bir ilişki dinamiğinin sonucu da olabilir, burada çocuk, muhtemelen ebeveynlerinin sevgisini ve ilgisini kazanması için maniple edilmiştir.

Kibirli kişi, kendisine değer verilmesi için mükemmel ve diğer insanlardan üstün olması gerektiğini hissedebilir. Bir şeyde başarılı oldukları için denedikleri her şeyde herkesten daha başarılı olacaklarını düşünebilirler. Kibirli kişinin farkına varmadığı şey, kimsenin mükemmel olmadığıdır. Kimse bütün cevaplara sahip değil. Hiç kimse her şeyi bilemez, zaten buna ihtiyaç da yoktur. Herkesin kusurları, hataları ve bazı şeylerle mücadelesi vardır. Bu, kimseyi daha aşağı bir insan yapmaz.

Ben kibri ilk kez sirkte çalışırken öğrendim. Daha önce de bahsetmiştim, sirkte çok rekabet vardı, bu yüzden her zaman kusursuz ve en iyisi olmak zorundasın. Çünkü tek bir hatanla, arkanda yerini almak için bekleyen bir sürü insana sıranı kaptırabilirsin.

Trapez antrenmanlarında genelde ilk çalışma normal, ikincisi ise kostümlü, makyajlı, ışıklı olur ve tüm ekip seyirci gibi tribünde oturur. Büyük bir gösteri öncesi son provamızdı, kostümlü ve makyajlı, yani gerçeğiyle aynı. Gösteriyi teatral bir mizansenle ben açıyordum. 7-8 yaşlarındayım ve sahnede fırtınayı canlandırıyorum. Rüzgâr gibi bir oraya bir buraya koşuyor, kostümümle dönüyor ve en sonunda trapeze çıkıyorum.

Daha önce de söylediğim gibi, trapez yaparken tüm dikkatinle orada olmak zorundasın, yaptığın her harekete odaklanmalısın. Dikkatini kaybedersen düşersin. Hiç unutmuyorum büyük bir özgüvenle trapezin üstünde sallanıyordum. Aşağıda oturan ekip arkadaşlarımın bana bakışlarını gördüm ve aklımdan şu cümle geçti hiç unutmuyorum: "Ben harikayım!" Arkaya doğru düşme hareketi vardı. Trapezde kendini arkaya doğru bırakıyorsun ve son anda ayaklarınla asılı kalıyorsun. Bu hareketle seyircinin yüreği ağzına gelir genelde. Ben de bu hareketi harika yapıyordum ve bunun farkındaydım. O an içimden şöyle geçirdim: "Şimdi bu hareketi yapacağım ve herkes ayağı kalkıp beni alkışlayacak." İki saniye sonra hareketi tamamlayamadım

ve metrelerce yükseklikten düşmek üzereyken belimdeki ince güvenlik halatı sayesinde yere çakılmaktan kurtuldum.

Düşerken seni birisi geri çektiği için, bütün iç organların dışarı çıkıyormuş gibi bir his ve acı oluyor.

> “*Ama iç organlarımdansa kırılan gururum daha çok canımı yakmıştı.*”

Herkesin önünde bu şekilde düşmek benim için bir felaketti. Bu arada herkes bana doğru koşuyor ve iyi olup olmadığımı soruyordu. Bu daha da beterdi benim için. Yer yarılsa da içine girsem dedim. İşte kibir nedir ilk kez o gün öğrendim.

Fark ettim ki aslında epey kibirli bir çocukmuşum. “Her zaman en iyi ben olmalıyım”, “Herkes ezik, ben en iyisiyim”, “En hızlı ben koşarım...” Büyük bir kibir içindeydim. Fakat şanslıydım çünkü jimnastikçi bir annem vardı. O da devamlı yarışmalara katılmış, bir sürü gösteriye çıkmıştı. Bana kibrin ne olduğunu anlattı. Her yarışmam öncesi bana, “Nadia kaybetmek kötü bir şey değil. Kaybetmek de bazen kazanmaktır” derdi. Ben tabii ne demek istediğini tam anlamıyordum. “Kaybetmek de kazanmaktır ne kadar saçma bir laf!” diyordum.

O gün, o provada düşerek aslında hayatımın dersini kazandım. Kibrimin farkına vardım. Fakat onu susturmadım, sadece farkına vardım. Açıkçası uzun yıllar sürdü içimdeki bu ego ile barışmak. Bana çok şey öğretti. Ona dikkatini vermemek öğrendiğim en güzel şey oldu. Onu susturmak değil de, onu fark etmek ve dikkatini başka bir şeye vermek. Meditasyon da aslında tam anlamıyla bunu öğretiyor.

Gündelik hayatımızda da aynı prensipler geçerli. Bir araba kullanırken mesela nereye bakarsan oraya gidersin. Yolda arabayla giderken karşı köşede olan bir olaya bakmaya çalışırsan kaza yaparsın. Yani yola odaklanmak zorundasın. Yola odaklanmak, yaptığın şeye odaklanmak demek.

O gün trapezden düşerek sadece kibrimi değil, gösteriye çıkma şansımı da kaybettim. Bu da benim için gerçek anlamda bir ders oldu. Harika bir antrenörüm vardı. Ben düştükten sonra o korku bana yapışmasın diye beni hemen tekrar trapeze çıkarttı ve aynı hareketi tekrarladım. İkinci defada yaptım ama eskisi gibi yapamadım, çünkü artık içimde düşme korkusu vardı. O benim ilk düşmemdi, daha önce hiç düşmemiştim. O günden sonra da hiç düşmedim.

Kibrinizi Yenin!

Kibrin panzehri alçakgönüllülüktür. Alçakgönüllülük, insanların senden faydalanması anlamına gelmez. Kişinin kendisi ve diğerleri hakkında uygun bir bakış açısı ve tutuma sahip olmasıyla ilgilidir. Unutmayalım ki her şeyi bilmiyoruz ve herkesten yeni bir şeyler öğrenebiliriz.

İşte algınızı değiştirmeye başlayabileceğiniz bazı yollar:

❖ **Yanıldığınızı itiraf edin.**

Alçakgönüllülüğe doğru büyük bir adım, yanılıyorsanız kabul edebilmektir. Bir hata yaptığınızda sorumluluktan kaçmaya çalışmayın. Bağırmayın, sorumluluğu başka birine itmeye çalışmayın veya hiç olmamış gibi davranmayın. Sahip çıkın. Kendinize ve etkilenen insanlara, “Hatalı olduğumu anladım ve bunu düzeltmek istiyorum. Bunu düzeltmek için ne yapabilirim?” deyin

❖ **Kendinize gülmeyi öğrenin.**

Herkesin kusurları ve tuhaflıkları vardır. Bunlar bazen komik olabilir. Bazen kazara veya sahip olduğumuz bir kişilik özelliği nedeniyle aptalca şeyler yapabiliriz. Kendinize gülebilmek ve bu tuhaflıkları o kadar ciddiye almamak, kibrinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Kendinize gülmeyi öğrenmenin ek yararı, hatalarınızı veya tuhaflıklarınızı size zarar vermek için kullanan insanlardan bu gücü almanızdır. Küçümseyici, incitici bir yorum yapabilirler ve eğer sadece omuz silkip gülebilirseniz, tüm güçlerini kaybederler. Unutmayın, çoğu insan üzülmeye değmez.

❖ **Kendinize daha fazla şefkat gösterin.**

Kibir, en iyisi olduğunuzu hissetme ihtiyacının bir yan ürünü olabilir. Ama siz en iyisi değilsiniz, en azından her şeyde değil. Harika olabilirsiniz, ama en iyisi değilsiniz. En iyisi olmamanın sorun olmadığını kendinize hatırlatın. En iyi olmadığın zamanlarda kendini yenmek için zaman harcamayın. Her zaman mükemmel olamayacağınızı kendinize hatırlatın.

❖ **Haklı olma konusunda endişelenmek için daha az zaman harcayın.**

Kibirli insanlar çoğu zaman haklı olduklarını, önemli olan tek gerçeğin kendi gerçekleri olduğunu düşünme eğilimindedirler. Her zaman haklı olmanıza gerek yok. Muhtemelen sandığınızdan daha çok yanılmışsınızdır, ancak kibir bizi kendi eksikliklerimize karşı kör etme eğilimindedir. Başkalarının haklı olmasına izin verin. Her savaş, savaşmaya değmez. Bazen sadece gülümseyip yolumuza devam etmeliyiz.

❖ **Başkalarının başı çekmesine izin verin.**

Alçakgönüllülüğü uygulamanın mükemmel bir yolu, başka bir kişinin altında veya bir ekibin daha az baskın bir üyesi

olarak hizmet etmektir. Onların liderliğini takip edin ve diğer insanların sonuç alabileceğini kendi gözlerinizle görebilmeniz için ellerinde olan görevi yerine getirmelerine izin verin.

- **Başkalarından yardım isteyin.**

Başka birinden yardım istemek, kendini beğenmişliği yatıştırmanın ve alçakgönüllülüğü teşvik etmenin başka bir yoludur. Yardım isteyerek, diğer kişinin üzerinde çalıştığınız şeyi başarmanın daha iyi bir yolunu bildiğini kabul etmiş oluyorsunuz. Uzmanlık alanınız olmayan konularda başkalarının önderlik etmesine izin verin. Ve kişiye teşekkür edin.

- **Anlamlı, gerçekçi iltifatlar sunun.**

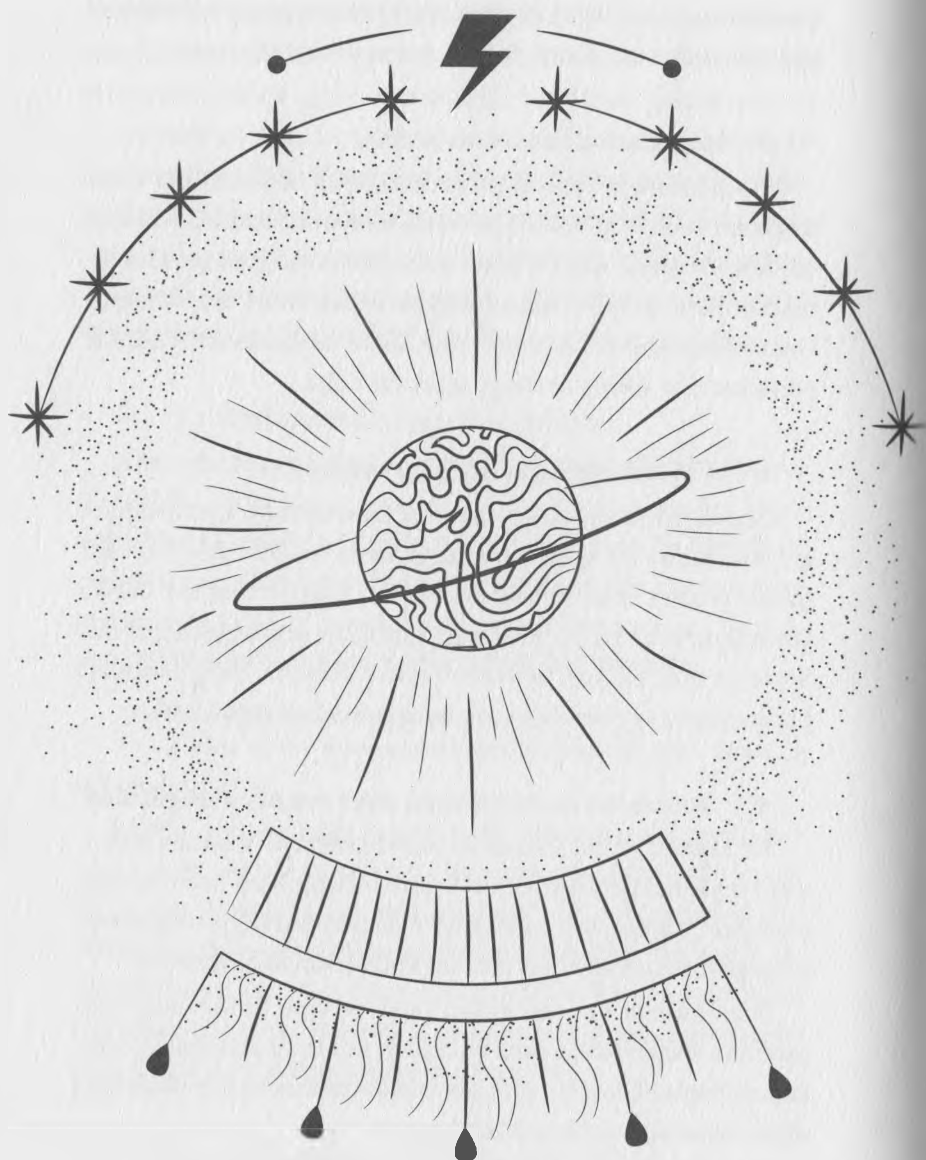
Çevrenizdeki diğer insanları iyi hissettirmek için nedenler arayın. Harika bir iş çıkarıyorlarsa, bunu onlara söyleyin. Yaptıkları şeyden etkilendiyseniz, onlara bildirin. Saçları harika görünüyor mu? Şık bir bluz mu? Yaptıkları şeyi beğendiniz mi? Söyleyin! Bu, sizi harika yapan şeylere daha az, diğer insanları harika yapan şeylere daha çok odaklanmanızı sağlayacaktır.

- **Konumları ne olursa olsun diğer insanlara saygılı olun.**

Bir kişinin, yalnızca kendi seçimleri nedeniyle yaşamda bulunduğu yerde olduğu düşüncesi döngüsüne hapsolmak kolaydır. Karşılaştığınız kişinin sizin kadar başarılı olması gerektiğini düşünmek cazip gelebilir, ancak koşullarını veya hikâyesini bilmiyorsunuz.

Bazı insanlar her şeyi doğru yapar ve yine de ilerlemeyi başaramaz. Başarı bazen şans ve kişinin kontrolü dışındaki koşullara da bağlıdır. Sizinle aynı sosyoekonomik seviyede olamayan diğer insanları yargılamaktan kaçının.

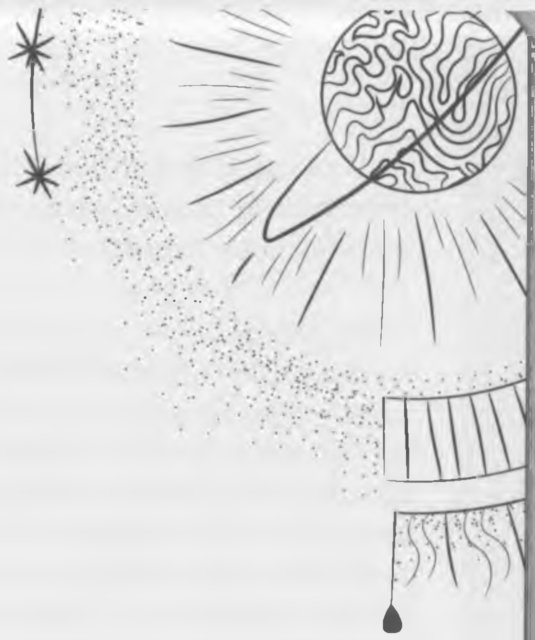
Kibirli bir insandan daha şefkatli, alçakgönüllü bir insana geçiş süreci, bazı kıvrımları ve dönüşleri olan uzun bir yolculuktur.



5. BÖLÜM

İÇDÜNYANIZI YÖNETMENİZE YARDIMCI OLACAK EK ÇALIŞMALAR

"Dikkatini öfkeye verirsen öfke, sevgiye verirsen sevgi büyür."



Dikkat Nerede, Enerji Orada Meditasyonu

1. Önce kollarınız yanınızda ve avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde rahat bir pozisyona geçin.

2. Yavaş, derin nefesler almaya başlayın ve her nefeste tüm kaslarınızın gevşediğini hissedin.

3. 3. Zihninizi susturun ve sadece nefesinize odaklanın.

4. Avuçlarınızı birleştirip açın ve tüm dikkatinizi sadece avuçlarınızın arasındaki boşluğa verin. Tüm dikkat avuçların arasında olsun. Sadece o boşluğa odaklanıyoruz.

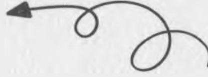
5. Avuçlarınızın arasında bir enerji hatta karıncalanma hissedeceksiniz. Bu noktada dikkatinizi pencereden dışarıda gördüğünüz ilk şeye verin. Mesela saksıdaki çiçeklere, sokakta duran bir ağaca, kuşa veya karşı balkonda oturan komşunuza.

6. Avuçlarınız arasında ne hissediyorsunuz? Az önce hissettiğiniz baskı azaldı mı çoğaldı mı?

7. Şimdi dikkatinizi tekrar avuçlarınızın arasına verin. Fiziksel olarak ne hissediyorsunuz? Avuçlarınızın arasındaki titreşim azaldı mı yükseldi mi?

Bu çalışmayı doğru yaptığınız takdirde dikkatinizi dışarıya kaydırdığınızda avuçlarınızdaki baskının azalması, kendinize odaklandığınızda ise artması gerekir. Bu baskı diye tanımladığımız, aslında şifa enerjisi dediğimiz şey. Herkeste var. Ama dikkatimizi kendimizden başkasına verdiğimizde o yaratıcı enerjiyi de o insana vermiş oluyoruz. Onun için başka birinin ne giydiğini, nereye gittiğini, kiminle olduğunu düşündüğümüz anda yaptığımız şey, kendi gücümüzü o insana vermektir.





Bu kodu okutarak benim sesim rehberliği ile bu meditasyonu yapabilirsin.

Sanat Terapisi

Bize acı verdiği için veya güçsüz görünmekten çekindiğimiz için bastırdığımız duyguları değişik görseller, şekiller ve renkler yardımıyla ifade etmeye yani açığa çıkarmaya Sanat Terapisi diyoruz.

Sanat terapisi kişinin duygusal çatışmalarını anlamasına, sosyal becerilerini ve özgüvenini geliştirmesine, kaygıyı azaltmasına yardımcı olmak için kişinin ortaya çıkardığı sanat eserini kullanır. Sanat terapisinde kullanılan teknikler arasında çizim, boyama, renklendirme, heykeltıraşlık veya kolaj yer alabilir. Danışanlar bir şey yarattıkça, ne yaptıklarını ve bunun onlara nasıl hissettirdiğini analiz ederler.

İnsanların sanat terapisine katılmak için sanatsal yeteneklere veya özel bir yeteneğe sahip olmaları gerekmez. Çocuklar, gençler ve yetişkinler de dahil olmak üzere her yaştan insan bundan yararlanabilir. Birçok farklı metodu olan Sanat Terapisi'ni ben genellikle masal terapisi ile birleştirerek Eril ve Dişil parçalar üzerinden şu şekilde kullanıyorum:

Boş bir tane beyaz kâğıt ve suluboya alıyoruz. Şimdi o beyaz kâğıda kalem ile büyük bir şekil çiziyoruz. En basit şekillerle çalışıyoruz. Yuvarlak, üçgen, dörtgen, beşgen gibi. Yıldız gibi şeyler yok, en basit şeyler. Bu çizdiğiniz şekil sizsiniz. Mesela üçgen çizdiyseniz, o üçgen sizsiniz. Şimdi içimizdeki Kral'ın bize verdiği hedef nedir onu belirliyoruz. Fakat burada hedeften kastettiğimiz son model bir araba gibi bir şey değil. Hedefimiz, bu hayattaki misyonumuz, amacımız veya eksikliğini duyduğumuz kavramlar. Mesela huzurlu bir aile hayatı. Bu hedefin rengine ve şekline karar verdikten sonra başta çizdiğiniz üçgenin neresine yerleştireceğinizi seçip, oraya çiziyorsunuz.

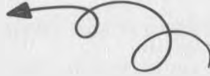
Sonra içimizdeki çocuğun rengine, şekline karar verip onu da üçgenin bir yerine yerleştiriyoruz. Teker teker bütün parçalarımızı resmin içine yerleştiriyoruz: İçimizdeki anne, savaşçı, Afrodit. Şimdi bu hedefe ulaşmak için bize lazım olacak özellikler nedir, onu buluyoruz. Mesela cesaret. Cesaret nerede, seni nasıl destekliyor; engeller nedir? Bunların hepsini çiziyorsunuz. Bu yaklaşık olarak bir buçuk saat süren bir seans. Çizerken çok düşünmemeniz gerekiyor. İçinizden ne geliyorsa, nasıl bir renk istiyorsanız öyle çizmelisiniz.

> “ ***İçinizdeki kendini anlatmaya aç olan çocuğa izin verin.*** ”

Çizim bittikten sonra sıra bunun üzerine bir masal yazmaya geliyor. Örneğin, içindeki kralın koyduğu hedefe doğru ilerlerken yolda nelerle karşılaşıyorsun? İçindeki savaşçı korkuyor fakat buna rağmen nasıl harekete geçiyor? Hedefinin önünde duran engeller ne ve sen onlarla nasıl baş edeceksin? Aslında çizdiğimiz resmi bir nevi masal haline getiriyoruz diyebilirim. Bu senin başarı hikâyen oluyor. Kral bir görev veriyor, savaşçı onu gerçekleştirmek üzere yola koyuluyor, önüne engeller çıkıyor. İçimizdeki anne ve Afrodit'in yardımlarıyla da doğru bir şekilde bu engelleri aşıp hedefimize ulaşıyoruz.

Sanat terapisi yardımıyla kişiler duygularını kontrol etmeyi, duygusal çatışmalarını çözmeyi, kaygı düzeylerini azaltmayı, sosyal ve problem çözme becerilerini geliştirmeyi, içgörü kazanmayı ve değişimi kabul etmeyi öğrenirler.





Bu kodu okutarak benim sesim rehberliği ile bu meditasyonu yapabilirsin.

İç Çocuğunu Duy, İhtiyacını Karşıla Meditasyonu

Elyazısı ile yazmanız tavsiye edilir.

İlkönce boş beyaz bir kâğıda veya günlüğünüze nasıl hissettiğinizi yazın ve duygunuzu fark edin.

Nasıl hissediyorum?

İçindeki duygular kâğıda dökülsün, bir duygu olabilir veya bir sürü farklı duygu gelebilir.

Örneğin:

- ☐ Endişeli
- ☐ Gergin
- ☐ Güveni sarsılmış
- ☐ Hevesi kaçmış
- ☐ Huzursuz
- ☐ İncinmiş
- ☐ Karamsar
- ☐ Kızgın
- ☐ Korku içinde
- ☐ Morali bozuk
- ☐ Öfkeli
- ☐ Tükenmiş
- ☐ Utanmış



Şimdi fark edelim, bu konforsuz duygular ne göstermeye çalışıyor? İhtiyaç veya ihtiyaçlarım nedir?

Örneğin:

- ☐ Duygusal güvenlik
- ☐ Destek
- ☐ Güvenmek
- ☐ Karşılıklı anlayış
- ☐ Netlik
- ☐ Sürdürülebilirlik
- ☐ Düzen
- ☐ Dinlenme, rahatlama, gevşeme
- ☐ Barınma

Şimdi iç çocukla iletişime geçelim. Bu teknik Lucia Capacchione tarafından yaratıldı. *Sanat Terapisiyle İyileşmek* kitabından başka teknikleri uygulayabilirsiniz.

Boş kâğıdı ortadan bir çizgi ile bölüyoruz. Hangi el baskın ise, yani sağ eli mi sol eli mi kullanıyorsunuz yazı yazarken? Sağ el baskın ise, sağ el ebeveyn olarak soru soracak, sol eliniz içinizdeki çocuk olarak cevap verecek. Yani baskın el ile soru soruyoruz, sonra kalemi baskın olmayan ele alıp, içimizdeki çocuk olarak cevap veriyoruz.

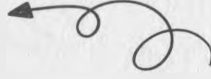
Ebeveyn soru sorduktan sonra kalemi diğer ele aldığınızda, düşünmeyin, direkt içinizden ne cevap geliyorsa onu yazın. İlk ne geliyorsa yazın. Belki yazmak yerine çizim gelir, o zaman çizin.

Örneğin:

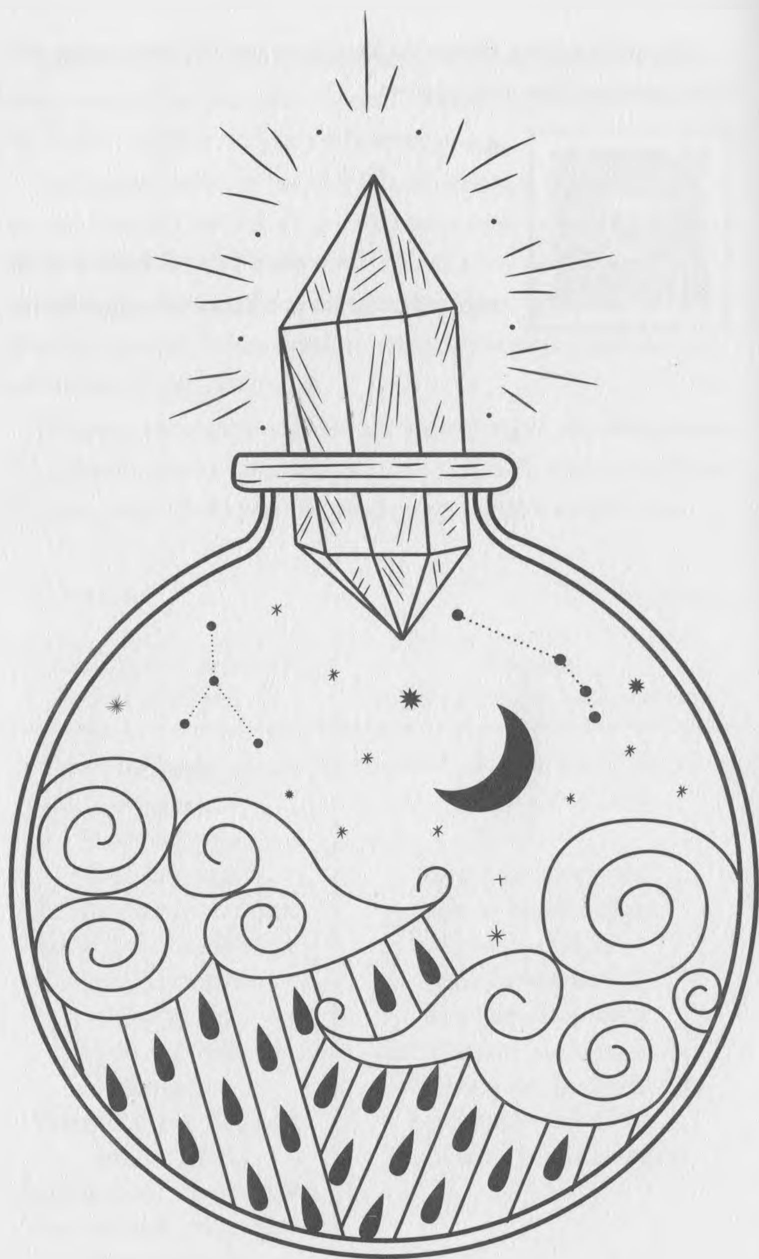
Çocuk (sol el ile yazılır, baskın olmayan el)	Ebeveyn (sağ el ile yazılır, baskın el ile)
İncinmiş Değersiz Beklentilerimi karşılamasını bekliyorum, istediğim sevgiyi alamadığımda üzülüyorum ve ağlıyorum. O bana söz verdi ve tutmadı... Tamam, bunu duymak çok iyi geldi. Sakinleştim, bunu senden duymak çok iyi geldi ve güven getirdi.	Nasıl hissediyorsun? Sana ne lazım değerli hissetmen için? Seni duyuyorum... Ben tüm ihtiyaçları karşılamaya hazırım, bana söyleyebilirsin, başkasından beklemene gerek yok. Şimdi nasıl hissediyorsun?

Son adım olarak ihtiyacını karşıla ve gerekiyorsa duygu dönüştürme meditasyonu yap.





Bu kodu okutarak benim sesim rehberliği ile bu meditasyonu yapabilirsin.



Bitirirken

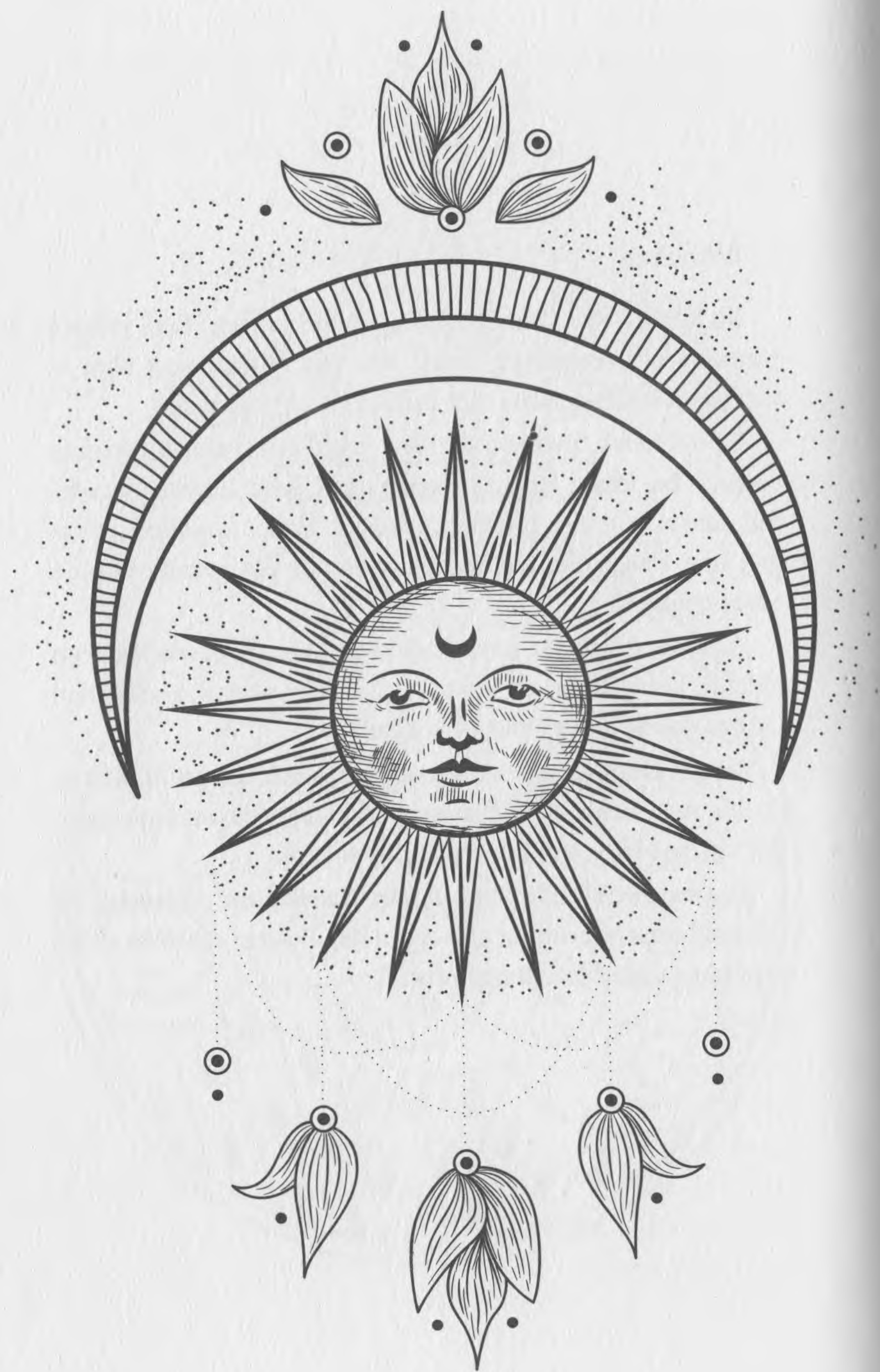
Bu kitabı Yelda Cumalıoğlu sayesinde yazdım. Beni yıllarca yazmam için destekleyip teşvik etti. Her fikrime açık oldu ve yaratım sürecimde bana tüm imkânları verip alan açtı.

Tüm Destek Yayınevi ekibine teşekkürlerimi sunuyorum, özelikle bu kitabı yayıma hazırlayan Cansu Poyraz Karadeniz, sabrın için çok teşekkür ederim. Türkçe anadilim olmadığı için Cansu'nun ne kadar çok emeği var burada tahmin edebilirsiniz.☺

Annem ve babam hayatımdaki en önemli öğretmenlerim oldular, kardeşlerim de öyle. Tüm aileme sonsuz teşekkürler. Onlara daima müteşekkir kalacağım.

Sevgili okur, seninle de tanıştığımıza çok memnun oldum. Bu bir veda değil, tam tersi yeni yolculuğumuzun başlangıcı. Bilirsin, her bitiş yeni bir başlangıca yol açar.

Ben sana kendi hikâyemi, yaralarımı anlattım. Anlattıkça da şifa buldum. Umarım bir gün senin de hikâyeni dinleme, varsa yaralarına dokunma şansım olur.



Size Nasıl Yardım Edebilirim?

Paylaşmak en sevdiğim şeylerden bir tanesi. Ben şuna inanırım: Kendimizi dönüştürdüğümüzde dünyayı dönüştürebiliyoruz. Onun için insanlar kişisel farkındalığı ne kadar artırırlarsa, içlerindeki huzuru, sevgiyi, mutluluğu keşfedip büyütürse, acılı geçmişi bırakıp şimdiki ana ve sahip olduklarına şükretmeyi öğrenirse geleceğimiz ve dünyamız da hem bizim için hem gelecek nesil için yaşanabilecek en güzel ve huzurlu yer olacak.

"Fazlalıklardan kurtul forma gir" 21 gün online kamp nedir?

Bu kamp, 21 gün süren online bir programdır. Kişi, üye olduktan sonra kendine özel bir sayfaya giriş yapıyor. İster grupla birlikte ister tek başına bu programı uygulayabilirsiniz. Grupla birlikte yapmak isterseniz, belirtilen tarihte zoom üzerinden canlı yayında buluşup size programı anlatacağım. Bu görüşmede soru sorma fırsatınız olacak ve diğer katılımcılarla iletişimde kalarak birbirimizi destekleme fırsatına erişeceğiz. Program boyunca haftada bir zoom üzerinden buluşacağız.

Tek başına yapmak isteyenler, üye olduktan sonra, kendilerine özel sayfaya giriş yapıp, programı takip edebilirler. Program toplam 21 gün sürüyor. 21 Gün Beslenme Planı kitapçığı, detaylı olarak nasıl bir beslenme olacağını, hangi malzemelerin gerekeceğini, tarifleri ve günlük detaylı beslenme planını içerecek. Kişi isteğe göre, kitaptaki tarifleri kullanarak kendine göre beslenme planı tasarlayabilir. Üye olduktan sonra yapmanız gereken ilk şey temel videoları izlemek:

- Sağlık yaşamın temelleri.

- Bilinçaltı ve zihnin vazifeleri, bilinçaltının dili nedir, bilinçaltı dilini öğrenmek ve o dille konuşmak.

- Niyet (hedef kalıbı, hedefimiz, hayatımızda hangi yöne ilerlemek istiyoruz, bu hayatta neleri tecrübe etmek istiyoruz) nedir ve nasıl yazılır? Bilinçaltının anlayabileceği lisanla yazmayı öğreniyoruz.

- Meyve/sebze suyunun yapımı.

- Smoothielerin yapımı.

Temel videoları izledikten sonra 1. Hafta sayfasına yönlendirilecek ve 1. günden başlayacaksınız. Sabah, meditasyon ses kaydıyla uyanıp kendi günlük rutinimizi yaratacağız; yoga videosu ile bedenimizi açıp gün içerisinde motivasyon ses kayıtlarıyla devam edeceğiz. Bu şekilde o günkü programda yer alan video ve ses kayıtları ile devam edip, günümüzü uyku meditasyonu ses kaydı ile bitireceğiz.

21 gün boyunca, sizler için hazırlanmış ses ve video kayıtlarıyla günlük planlarımızı takip edeceğiz. Program süresince özel sağlık ve yaşam koçunuz olarak yanınızda olup elinizi tutacağım ve size rehberlik edecek, zaman zaman yönlendirecek ve her zaman destekleyeceğim.

Birlikte yoga, meditasyon, nefes egzersizleri, pilates yapıp, tüm kas grupları çalıştırılacak ve bedeninizi fit haline getirecek videolu derslerimizden yararlanacaksınız. 21 günün sonunda program bittiğinde, sitedeki tüm video ve ses dosyalarına 6 ay daha erişim hakkınız olacak.

21 Gün Online Kamp kimler için:

- Klasik kısıtlayıcı diyetten sıkılanlar.

- Kendine göre hem keyifli hem sağlıklı beslenme alışkanlıkları öğrenmek ve edinmek isteyenler.

- Evde, kolay ve eğlenceli esneme ve sıkılaşma sağlayan hareketler öğrenmek isteyenler.

- Yeme krizleriyle başa çıkmayı öğrenmek isteyenler.

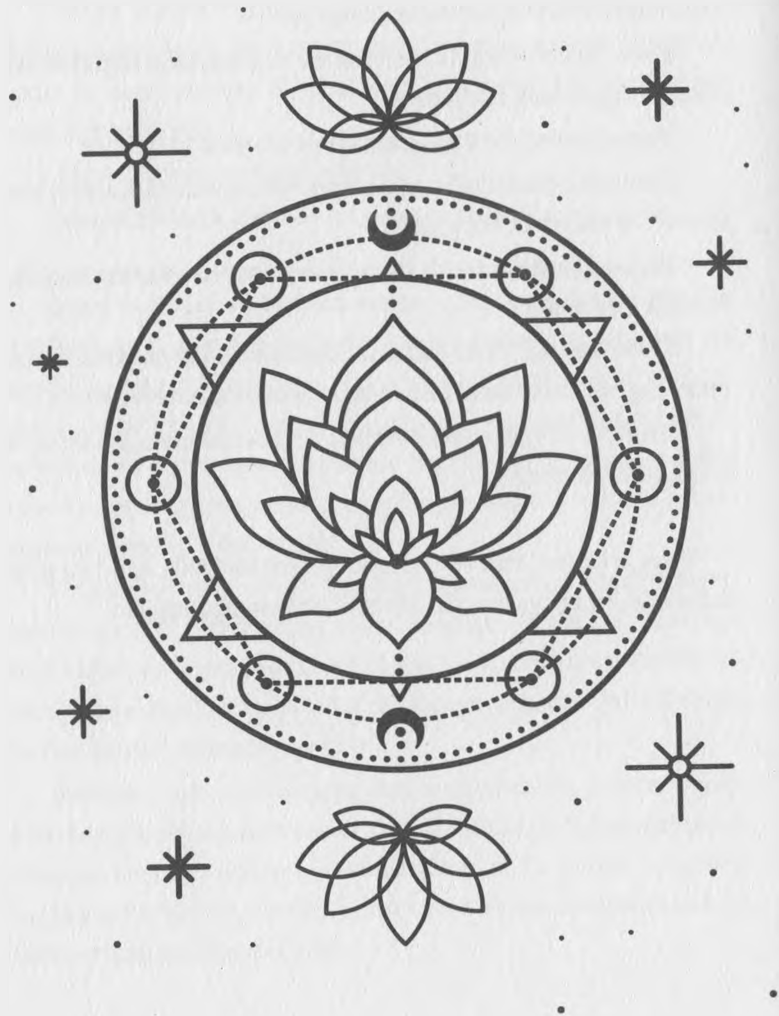
- İçindeki potansiyeli açığa çıkartmak; içindeki dünyayı keşfetmek ve anlamak isteyenler.

- Bilinçdışındaki kısıtlı inanç kalıplarını dönüştürmeyi öğrenmek isteyenler.

- Daha sağlıklı ilişki kurmak; ilişkisini daha sağlıklı yürütmek, doğru insanı nasıl tanıyacağını anlamak isteyenler.

- İçindeki duygusal dengesizliği ile başa çıkmak, anlamak ve dönüştürmek isteyenler.

Kısaca, beden, ruh ve zihin dengesini kurmak, kendine göre daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyen herkes için.



Yaptığım kamp ve çalışmalardan haberdar olun:

Birkaç gün süren farklı inziva kampları yapıyorum. Kendini keşfetme atölye ve seminerleri veriyorum. Ayrıca "Fazlalıklardan kurtul forma gir" 21 gün online kampı kendi başınıza uygulayabilirsiniz. Etkinlik hakkında bilgi almak için sosyal medya hesapları veya web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

https://www.nadiamaiya.com

https://www.nadiakamp.com

https://www.instagram.com/nadiamaiya

Youtube: Nadia Maiya

Youtube: Nadia ile Yoga

Notlarım:





Çocukluk çağından beri insanın bilinçaltında köklenen inanışlar neye mal olur?

Kök inanışlardan kurtulmak mümkün müdür?

Bastırılmış duygular hayatı nasıl etkiler?

İnsanın içindeki eril ve dişil parçalar nelerdir ve ne anlama gelirler?

Eril ve dişil dengesi nasıl sağlanır?

İçdünyasını yöneten dış dünyasına da hükmedebilir mi?

Dünyayı değiştirmek için kişinin önce kendini dönüştürmesi gerekir. Hayata karşı farkındalığımızı artırır, içimizdeki huzuru, sevgiyi keşfedip büyütür, geçmiş acılarımızın üstesinden gelip şimdiki "an"a ve sahip olduklarımıza şükretmeyi öğrenirsek yaşadığımız dünya hem kendimiz için hem de gelecek nesiller için daha yaşanabilir bir yer olur.

Bütünsel Yaşam Koçu Nadia Maiya, içdünyasını keşfetmek ve anlamak, beden, zihin, ruh dengesini kurmak, daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek, daha sağlıklı ilişkiler kurmak ve özlemini çektiği dengeye kavuşmak isteyenler için yazdı.

"BİLİNÇALTININ FARKINDA OLMAYAN KİŞİ, BAŞINA GELEN HER ŞEYE KADER DE[illegible]"

– C. G. JUNG

DESTEK yayınları

₺ 24
KDV'den muaftır.
www.destekmedyagrubu.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari

DESTEK DÜKKÂN
www.destekdukkan.com





ISBN 978-625-441-264-6